

ŠPORT

Pripravi se na ocenjevanje kolebnice.

OGREJ SE

Zavrti si glasbo <https://www.youtube.com/watch?v=Kl1SC4-tH-8> in **skači, teci** toliko časa, kolikor traja glasba.



NAREDI GIMNASTIČNE VAJE

S kolebnico naredi iz vsakega sklopa po **5 gimnastičnih vaj** (kroženje, raztezne in krepilne vaje) tako, kot se ogrevamo v šoli. Ne pozabi, da imaš v roki kolebnico.

Sedaj si PRIPRAVLJEN/-a na SKOKE. Kolebnico vrti z zapestjem in ne s celo roko.

Začni.

1. PRESKAKOVANJE V TEKU na MESTU

Tek na mestu naj traja **10 sekund**.

2. PRESKAKOVANJE V TEKU po PROSTORU

Izberi si dolžino (lahko je dolžina sobe, vrta ...)

3. SONOŽNI SKOKI

Naredi **10 skokov z medskokom ali brez**. Skoki naj bodo nizki.

4. SKOKI po DESNI NOGI

Naredi **10 skokov po desni nogi**.

5. SKOKI po LEVI NOGI

Naredi **10 skokov po levi nogi**.

SKUPAJ je možnih **34 točk**.

Kriterij ocenjevanja: *odl (5):* 90–100 %; *pd (4):* 75–89,9 %; *db (3):* 60–74,9 %, *zd (2):* 45–59,9 %; *nzd (1):* 0–44,9 %

Naredi **5 posnetkov**.

Vseh 5 hkrati pošlji na e-mail, wetransfer ali viber.
Časa imaš **do 25. 5.** Lahko mi jih pošlješ že danes.
Oceno dobiš, ko bom prejela posnetke.