Pozdravljeni.

V tem tednu se boste ukvarjali z nalogami za športni program Krpan. Na spodnji sliki si lahko ogledate naloge, ki jih morate opraviti.



Zaradi narave učenja na domu bomo izbrali tiste naloge, ki jih lahko opravite doma sami ali s pomočjo staršev:

**1.** **Tek zdržema 6 min.** Izberi en primeren dan v tednu in se odpravi na tek, prej se seveda dobro ogrej. Teči moraš neprekinjeno 6 min. pri zmerni hitrosti, taki da se vmes lahko pogovarjaš z bratom, sestro, mamo ali očetom, ki te spremlja (pogovorni tempo).

**2. Odrivanje v stojo na rokah** (dlaneh). Pri tej nalogi boš potreboval pomoč staršev, ki naj te varujejo. Dlani postavi približno 20 cm stran od stene, na katero boš po odrivu z nogami od tal prislonil noge. Pomembno: glava mora biti pri izvedbi naloge v **zaklonu** (brada mora biti čim dlje stran od prsi). Roki morata biti popolnoma iztegnjeni in telo napeto (vse mišice telesa napete).

**3. Osnovna podaja z zamahom nad ramo.** Tri metre od ravne navpične stene iz trde snovi na tla narišemo črto. Učenec stopi za črto in 15-krat zaporedoma vrže žogo v steno ter odbito žogo ujame. Dovoljen je le met z eno roko z zamahom nad ramo. Žogo je treba ujeti z obema rokama. Pri lovljenju se lahko pomika levo in desno, ne sme pa prestopiti črte na tleh. Tudi žoga mu ne sme pasti iz rok.

**4. Met na koš z mesta**. Poišči koš v bližini šole (igrišča bodo kmalu odprta). Približno 2 m stran od koša si zariši polkrožni lok (črto). Met žoge (lahko je lahka, odbojkarska...) mora biti izveden 10 x zaporedoma iz poljubnega mesta za narisano črto. Koš moraš zadeti vsaj 3 x.

Veliko zabave.