

ŠPORT

Dragi učenci in učenke, pred nami je nov teden učenja na daljavo. Verjamem, da vse zmorete in da je na nekakšen način tudi to zanimivo. Ker nam vse tako dobro uspeva, bi lahko rekli, da smo vsi skupaj SUPERHEROJI. Zato naj bo šport v tem tednu nekoliko drugačen, velja?

Vremenska napoved za prihajajoči teden ni ravno vzpodbudna, pa vseeno ne pozabite na sprehode in gibanje v naravi.

VADBA DOMA

Vse kar potrebuješ je ena igralna kocka in veliko dobre volje.

Predlogo (sliko) si lahko natisneš ali pa gledaš preko ekrana in samo mečeš kocko.

Ker se je dobro pred vsako aktivnostjo dobro ogreti, ti prilagamo posnetek, da bo ogrevanje lažje in vodeno. Ne pozabi vključiti tudi svojo priljubljeno glasbo.

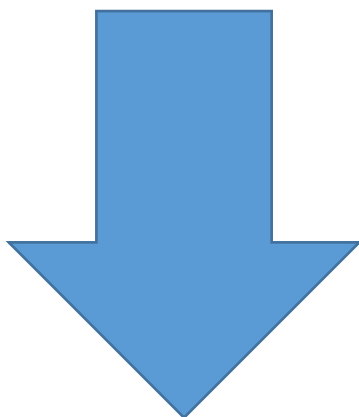
<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOOQw>

Navodila:

Vrzi kocko in glede na število pik poglej, katero SUPERHEROJSKO vajo moraš opraviti.

Kocko vrzi vsak 5x.

Naloge izvajaj vsak dan, v kolikor to ni mogoče pa 3 dni v tednu.





SUPERHEROJSKE NALOGE S KOCKO



VRZI KOCKO IN IZPOLNI DOLOČENO NALOGO. VSAKIČ LAHKO
NAREDIŠ VEČ PONOVIŠTEV. KOLIKO JIH USPEŠ NAJVEČ?



TREBUŠNJAKI



SKLECE



POČEPI



POSKOKI na
"ZVEZDO"



RAKOVA HOJA



POSKOKI s KOLEBNICO