

ŠPORT

TEDEN, OD 25. 1. – 29. 1. 2021

Dragi petošolci!

Ta teden opravite naslednje aktivnosti.

V dnevih, ko imate uro športa izvajajte:

1. Ogrevanje (hoja na mestu, visoki skipping na mestu, poskoki naprej, nazaj, levo, desno...)
2. Gimnastične vaje, kot jih opravljamo v šoli.

NALOGA: Izberi si 10 gimnastičnih vaj, vadi jih doma z bratom, sestro, sam ali s starši. Ob prihodu v šolo, jih boste izvedli pred sošolci. Pokazali boste pravilno izvedbo in jo pravilno tudi opisali.

3. Vaje za moč rok, trupa in nog. Izvajajte vaje, kot jih delamo v šoli, lahko pa tudi kakšne vaje po svoje. Pomembno je, da gibate, ker v tem času učenci veliko presedite.

Če imaš možnost, pa izvajaj še vaje, ki jih najdeš na spodnji povezavi.

<https://youtu.be/y7xEtrJ3jbs>

Lepo bodite in ostanite zdravi!