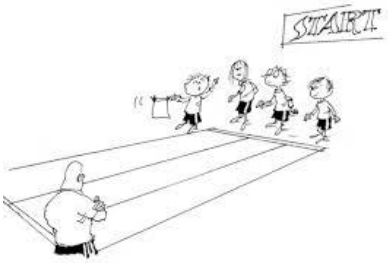
ŠPORT

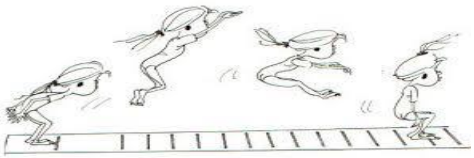
V aprilu bo v šoli testiranje za športnovzgojni karton. Naredi tudi doma kakšno vajo. Poišči ustrezen prostor, naj bo varno. Uživaj.

Naloge za razvijanje gibalnih sposobnosti:

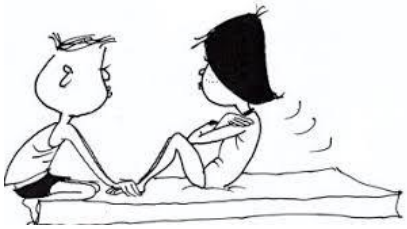
- tek (60m, 600m);



- skok v daljino z mesta;

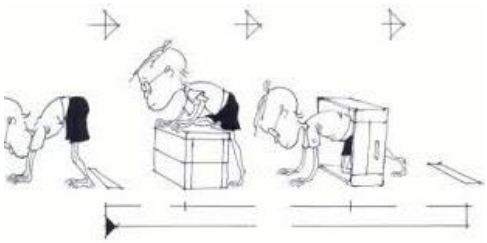


- dviganje trupa (trebušnjaki);



- predklon (pazi na stegnjena kolena);

- gibanje po vseh štirih nazaj;



- dotikanje plošče z roko (to nalogo lahko izvajate na mizi kljub temu, da ni plošče za dotikanje, vadite hitrost): levo roko položiš na sredino, z desno greš čez levo roko na levo stran in začneš z dotikanjem desno - levo; levičarji položijo desno roko na sredino ...).