

Datum: 27.3.	Teden/zap.št.ure: 2/3
Dan, predmet, razred: petek, SPO, 6.a	Učitelj: Zehra, Joško

Lep pozdrav vsem skupaj!

Danes bomo za začetek pozdravili sonček na naslednji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=ERcYpPfuDnU&t=77s>

To uro bomo namenili nekaj minut tudi treningu moči. Lotili se bomo krepitve jedra ali po angleško core. Spletna stran Youtube v ta name ponuja ogromno najrazličnejših vaj. Pri izvedbi je zelo pomembna pravilna drža telesa.

Izvajali boste osnovno vajo imenovano deska (plank). Pozorno si oglejte video na tej povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=v4vSnhNyp8E>

Naloga:

10 – 20 sekund držite položaj deske, 1 minuto počivajte.

To naredite 3x.

Če zdržite 20 sekund v pravilni drži je to super. Če imate težave, poizkušajte držati vsaj 10 sekund. Zelo priporočljivo je, da to naredite vsak dan, čas položaja pa iz tedna v teden povečujete.

Za konec pa še trening spretnosti, katerega pa že poznate iz prejšnjih ur.

<https://www.youtube.com/watch?v=I3S2aj2aY0w>

Na elektronski naslov (josko.subotic@guest.arnes.si) mi lahko pošljete fotko vaše gibalne zabave.

Lepo bodite in ostanite zdravi,

Učiteljica Zehra in učitelj Joško