

Datum: 3.4.2020	Teden/zap.št.ure: 3/3
Dan, predmet, razred: petek_SPO_6b	Učitelj: josko.subotic@guest.arnes.si zehra.biscevic@guest.arnes.si



Pozdravljeni učenci! Danes naredite:

1. Raztezne vaje : 10 ponovitev vsako vajo kot jih delamo v šoli (10 minut)

2. Glavni del: Kockanje - vaje za moč (15 minut) . Preberi navodila in se drži pravil.

KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	

3. Zaključni del ure (10 minut): ples makarena- malo drugače ...

<https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>

Na zgornji mail ste zelo dobrodošli, da se nama malo javite in sporočite kako se vam zdijo vaje, ki vam jih pošiljam. Mogoče imate kakšne predloge, lahko mi pošljete tudi kakšen posnetek ali video kako telovadite, plešete...Bova zelo vesela odziva! Kar korajžno! Nekateri so se že opogumili in nama poslali posnetek. Bravo! ;o)

Lepo vadbo ti želiva!

Učitelj Joško in učiteljica Zehra