

Datum: 27. 3. 2020	Teden/zap.št.ure: 2/3
Dan, predmet, razred: petek, SPO, 6.c	Učitelj: Darja, Uroš

Lep pozdrav vsem skupaj!

Danes bomo za začetek pozdravili sonček na naslednji povezavi:

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

Nekaj minut bomo namenili 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:

15 – 25 sekund držite položaj deske, 1 minuto počivajte.

To naredite 3x.

Če zdržite 25 sekund v pravilni drži je to super. Če imate težave, poizkušajte držati vsaj 15 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>

Jaz napredujem in znam presenetiti s »cirkuško« predstavo, ko se vidimo. Pa vi?

Vsekakor rabim dokaz, da se vsaj malo gibate po mojih navodilih. Zato mi na elektronski naslov (uros.pogacnik@guest.arnes.si) pošljite fotko vaše gibalne zabave.

Do naslednjega tedna, ko vam bom tudi jaz dokazal, da sem gibalno aktiven pa:

lepo bodite in ostanite zdravi,

Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik