

<b>Datum:</b> 4. 5. 2020	<b>Teden/zap.št.ure:</b> 7/13
<b>Dan, predmet, razred:</b> ponedeljek, ŠPO, 6.c	<b>Učitelj:</b> <a href="mailto:darja.ambrozic@gmail.com">darja.ambrozic@gmail.com</a> <a href="mailto:uros.pogacnik@gmail.com">uros.pogacnik@gmail.com</a>

Pozdravljeni,

kako hitro tečejo dnevi. Prvomajske počitnice so za nami. Upam, da ste napolnili svoje »baterije« za slaba dva meseca pouka v tem šolskem letu. Kot vse kaže, bomo tudi v maju delali na daljavo.

Najprej se ogrejte in naredite gimnastično - raztezne vaje kot jih naredimo v šoli.

- VAJA:** Usedi se na stol. Z rokami se primi za sedalo. PAZI na raven hrbet.  
**NALOGA:** pokrči kolena, da se stopala dvignejo od tal. Štej do 5 in spusti.



**PONOVI 10 x.**

- VAJA:** Usedi se na stol. Noge daj narazen, stopala na tla. Roke stegni nad glavo in so ves čas iztegnjene. Delaj gibanje leva roka – desna noga, desna noga – leva roka. Poskusi se dotikati noge čim nižje (pri gležnju).



**PONOVI 10 x.**

- VAJA:** Usedi se na stol. Stopala so na tleh. Stegni desno roko in se nagni v levo. Zadrži in šteji do 3. Ponovi še z drugo roko.



**PONOVI 10 x.**

**4. VAJA:**



**TREBUŠNJAKI**

**2 x po 10**

**5. VAJA:**



**LASTOVKA**

**ŠTEJ DO 10**

**1xD, 1 x L NOGA**

**6. VAJA:**



**SKLECE OB STOLU**

**2 x po 5**

**7. VAJA:**



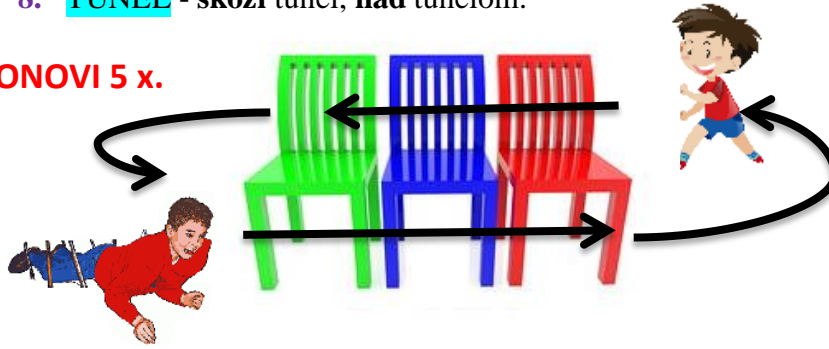
**PREDKLON NA STOLU**

**ŠTEJ DO 10**

**PONOVI 2 x**

8. **TUNEL** - skozi tunel, nad tunelom.

**PONOVI 5 x.**



**ODLIČNO! NA  
KONCU VADBE POPIJ  
KOZAREC VODE IN  
UŽIVAJ ZUNAJ NA  
SONČKU!**

**Za tiste, ki si želijo malo zaplesati:**

<https://www.facebook.com/plesnomesto/videos/2791053264263420/?v=2791053264263420>

**Nekaj predlogov za zabavo doma:**

<https://www.facebook.com/helloWonderful/videos/2546868085601823/?v=2546868085601823>

Večino teh vaj lahko opraviš zunaj, v naravi, na sprehodu. Le primeren hlod, štor, klopco, skalo itd. si moraš najti.

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik