

Datum: 1. 4. 2020	Teden/zap.št.ure: 3/5
Dan, predmet, razred: sreda, SPO, 6.c	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Hej, hej...

Kako hitro minevajo dnevi. Je že sreda in čas za nekaj novega, gibalnega.

1. Ogrevanje

Začnemo s tekom na mestu ali uporabimo naprave, ki so namenjene aerobnemu treningu (sobno kolo, orbitrek, veslač...) seveda, če imate katero izmed njih na voljo. Če imate možnost in to lahko storite varno pa se odpravite na lahkoten 10 – 15 min dolg tek v naravo. Uporabite lahko tudi kakšno drugo možnost npr. sesanje stanovanja...

Dinamične raztezne vaje

Naredimo 12 – 15 vaj, tako kot jih delamo v šoli. Začnete pri glavi in končate pri stopalih. Vsako vajo ponovite 10 krat.

2. Glavni del – vaje preciznosti in orientacije v prostoru

Aktiviraj video na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=CANQrBtodbQ>

3. Zaključni del

Ker gibanje za mišice ni bilo preveč naporno, bo dovolj, da za seboj pospravite pripomočke, ki ste jih uporabljali.

Želiva vam veliko zabave pa ne pozabite na fotke...



Darja in Uroš