DELO NA DALJAVO - SREDA, 25. 3. 2020

Dragi učenci/učenke, spoštovani starši!

Danes praznujejo mame in babice. Za vso skrb in razdajanje si zagotovo zaslužijo vašo pozornost in zahvalo. Izkažete jo lahko tudi tako, da jim izdelate in vročite voščilnico. To naj bo vaša prva naloga današnjega dne.

* SU - Izdelaj ali dokončaj voščilnico za svojo mamico.

Druga naloga vam ponuja zanimivo vadbo v stanovanju s pomočjo kocke ali Kocka naj odloči (G. Vatovec).

* UPČ - Naj kocka odloči (pestra vadba, kjer količino določamo s pomočjo kocke – glej sliko).

Uporabna navodila za vadbo:

1. Pripravite ustrezen prostor.
2. Oblecite in obujte športno opremo.
3. Na tla položite tanjšo blazino ali deko, odprite okno.
4. Ogrejte se z vajami od glave do nog (kroženja, zamahi, poskoki, počepi…).
5. Če vas vadi več, dogovorite pravila pred vadbo.
6. **Prvi krog vadbe** izvedite tako, da se skupaj sprehodite skozi posamezne vaje. Upoštevajte število ponovitev posamezne vaje kot je zapisano v sredinskem stolpcu.
7. **Drugi in tretji** krog vadbe (če vas je več) izvajajte posamezne vaje izmenično. Število ponovitev vaje določite z metom kocke tako, da dobljeno število pomnožite s številom, ki je zapisano v sredinskem stolpcu.
8. Med posameznimi krogi imejte 2-3 minutni odmor.

Priloga:

1. Slika vadbe

Torek, 24. 3. 2020 Zdravko Šoštarić, prof., spec.

Priloga 1

