

NAVODILA ZA DELO

Zdravo, učenci 5. razreda!

Pošiljam vam vaje, s katerimi v tem tednu poskrbite za svoje gibanje.

Vaje bodo razporejene v obliki **treh ur**, kolikor imamo športa tedensko na urniku. Vesela bom tudi vaših predlogov in idej, kaj počnete, da razgibate svoje telo v tem času, ko ste doma. Pišete mi lahko na: drev.monika@gmail.com.

Ponedeljek, 23. 3. 2020: ŠPORTNA ABECEDA

Naredi gibalne vaje za vsako črko svojega imena. Lahko pa sestavljaš tudi druge besede. K igri povabi tudi ostale družinske člane (prirejeno po: Biserka Cesar).

| | |
|---|--|
| A: 10 zajčjih poskokov | L: 10 počepov (pravilnih!) |
| B: 10x kroženje z rokami nazaj | M: 10x zakroži z glavo |
| C: 10x kroženje z rokami naprej | N: stoja na lopaticah – sveča (drži 20 s) |
| Č: 10 trebušnjakov | O: hopsanje na mestu (15 s) |
| D: 10 žabjih poskokov | P: 5 poskokov v počepu |
| E: 10 sklec | R: deska (drži 20 s) |
| F: 10x skoki po desni nogi | S: 10x zapiranje knjige |
| G: 10x skoki po levi nogi | Š: hitri tek na mestu (20 s) |
| H: hoja nazaj po vseh štirih | T: hoja naprej v čepu (5 metrov) |
| I: 10x zaokroži s trupom | U: 5 sklec |
| J: 10 visokih poskokov | V: 20x visoki skipping na mestu |
| K: 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z: hoja nazaj v čepu (5 metrov) |
| Ž: hitri tek na mestu (20 s) | |

Primer za moje ime:

10x zakroži z glavo, hopsanje na mestu (15 s), sveča (20 s), 10x zaokroži s trupom, 5 izpadnih korakov z vsako nogo, 10 zajčjih poskokov.

UPAM, DA SE BOSTE ZABAVALI. 😊

Lp, učiteljica Monika