

Datum: 30. 11. 2020	Teden/zap.št.ure: 4/4
Dan, predmet, razred: ponedeljek, NPI - šport, 6.razred	Učitelj: uros.pogacnik@guest.arnes.si

Hej, hej...

Kako hitro minevajo dnevi. Je že ponedeljek 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. Uporabite lahko tudi kakšno drugo možnost npr. sesanje stanovanja... (7 minut)

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:

[LOPARIADA](#)

3. Zaključni del

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

Želim vam veliko zabave. Vesel bom tudi kakšne fotke...



Lep pozdrav,

Uroš