NAVODILA ZA DELO

6. TEDEN

PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

RAZRED: 7. razred

TEDEN: 20. 4. DO 24. 4. 2020

TEMA: splošna vadba

UVOD

Drage učenke, dragi učenci!

Zakorakali smo že v šesti teden našega druženja »na daljavo«. Žal ne kaže, da bomo kmalu skupaj, v telovadnici, vseeno pa ostajamo pozitivni in dobre volje. Tudi s pomočjo športa. Ne pozabi, potrebno se je gibati vsak dan. Vsaj 60 minut. Upam, da se tega držiš in da ti gre šolsko delo dobro od rok. Za današnjo uro si vzemi dovolj časa za ogrevanje, v glavnem delu pa se boš malo…

Seveda lahko vprašaš karkoli glede učne vsebine ali treninga in z veseljem ti bom odgovoril na vprašanje. Za glavni del ponovno vadba za moč - je kar zahtevno, tako da se dobro pripravi. Za sprostitev ali morda za kak drug dan pa še zabavna igra s kamenčki.

[bostjan.posedi@gmail.com](mailto:bostjan.posedi@gmail.com)

NAVODILA ZA DELO:

Za uvod potrebuješ malo prostora, glede na vreme ali pogoje pa lahko narediš trening zunaj ali v stanovanju.

Najprej ogrevanje, izgleda lepo in morda bomo lahko kmalu tudi na plaži :). Dance monkey..

<https://www.youtube.com/watch?v=6JPVKD_UT-Q>

IN ŠE GLAVNI DEL

Oglej si posnetek in veselo na delo.

<https://www.youtube.com/watch?v=qzx-d1Z2bLY>



Priporočljivo je še raztezanje.

<https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE>

No in še zabavna igra za konec, ali pa kakšen drug dan. Lepo se imej in oglasi se kaj…

<https://www.youtube.com/watch?v=ugb6q8nhY1s>



Pripravil: Boštjan Posedi

Samo za interno uporabo.