

Dragi učenci in učenke,

prosite starše, naj vas posnamejo ali slikajo pri izvajanju vaje za moč. Vaje so prikazane v filmčku, ki ste si ga imeli možnost ogledati na spletni strani šole, ali v gradivu, ki ste ga prejeli po elektronski pošti. Snov smo obravnavali na daljavo 24.3.2020. Naslov filmčka je: **VAJE ZA MOČ**).

**Namig: poglej na dno dokumenta😊*

IZBERI ENO OD SPODAJ NAŠTETIH VAJ, SE POSNEMI ALI SLIKAJ V ŠPORTNI OPREMI in mi pošlji na mail: vincec.renata1@gmail.com ali preko Viberja.

- **VESLANJE S PALICO** (slikaj začetni položaj in položaj, ko imaš palico na popku). To sta 2 sliki.

- **POČEP** (lahko se usedeš na stol) - slikaj, začetni položaj (od strani) in položaj, ko »sediš na stolu«. To sta 2 sliki.

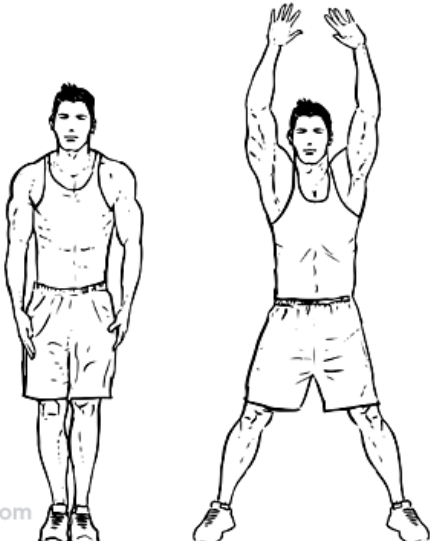
- **GOSENICA** (slikaj začetni položaj, ko so roke v vzročenu (stegnjene nad glavo) in položaj mizica). To sta 2 sliki.

Pošlji mi posnetek svoje vaje do **18. aprila 2020** (lahko tudi prej):

Če imaš kakšno vprašanje, mi piši na mail: vincec.renata1@gmail.com

SREČNO! VEM, DA TI BO USPELO!

Učiteljica Renata

<p style="text-align: center;">NALOGE - ponovitev z dne 24.3.2020</p> <p>Rešitev spodnjih nalog mi ne pošiljaj. Preverila jih bom, ko prideš v šolo! Pa ne prvi dan, BREZ SKRBI 😊</p>	<p style="text-align: center;">REZULTAT</p>
<p>VESLANJE S PALICO (METLO). Kako izvedeš to vajo? Prikazala sem jo v filmčku z naslovom VAJE ZA MOČ.</p>	/
<p>POSKOKI LEVO-DESNO (prikazani so v filmčku z naslovom VAJE ZA MOČ). Kateri skok testiramo za športno-vzgojni karton? Kakšno obutev imate pri tem skoku?</p>	/
<p>POČEP (prikazala sem ga v filmčku z naslovom VAJE ZA MOČ) Naredi pravilen počep. Lahko se usedeš na klop.</p>	/
<p>GOSENICA - Katera vaja je to? Se spomniš? Koliko si jih moral narediti prejšnji teden? Je bila vaja težka? (vaja je prikazana v filmčku VAJE ZA MOČ)</p>	<p>Število gosenic, ki sem jih moral narediti:</p> <hr/>
<p>POSKOKI SKUPAJ NARAZEN, imenujemo jih tudi poskočni Janezi (jumping Jack): Koliko ponovitev lahko narediš v 30 sekundah?</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: left; font-size: small;">WorkoutLabs.com</p>	<p>Št. Ponovitev v 30 sekundah:</p> <hr/>

*Filmček je tu 😊 :

https://www.youtube.com/watch?v=lz3AjEYE_M&fbclid=IwAR0c1m7X9jZcxJGonwXkWIEuXYDi7TA3PI6e4ACrX7ug8ppiLDCxgVY3yL8