

Dragi učenci in učenke,

prosite starše, naj vas posnamejo ali slikajo pri izvajanju vaj 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 23.3.2020. Naslov filmčka je: VAJE ZA MOČ).

*\*Namig: poglej na dno dokumenta😊*

IZBERI DVE OD SPODAJ NAŠTETIH VAJ, SE POSNEMI ALI SLIKAJ in mi pošlji na mail: [vincec.renata1@gmail.com](mailto:vincec.renata1@gmail.com) ali preko Viberja.

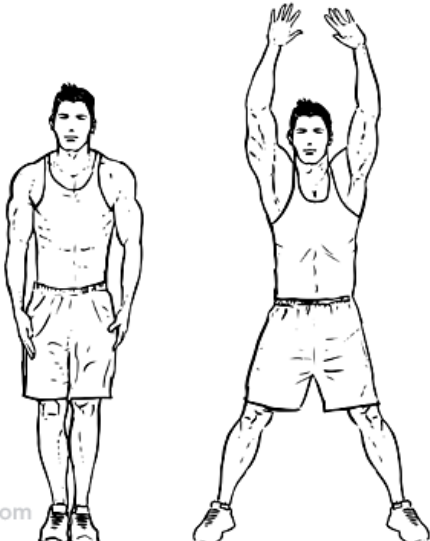
- VESLANJE S PALICO (slikaj začetni položaj in položaj, ko imaš palico na popku). To sta 2 sliki.
- POČEP (lahko se usedeš na stol) - slikaj, začetni položaj (od strani) in položaj, ko »sediš na stolu«. To sta 2 sliki.
- GOSENICA (slikaj začetni položaj, ko so roke v vzročenu in položaj mizica). To sta 2 sliki.

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

Če imaš kakšno vprašanje, mi pogumno piši na mail: [vincec.renata1@gmail.com](mailto:vincec.renata1@gmail.com)

SREČNO! VEM, DA TI BO USPELO!

Učiteljica Renata

<p style="text-align: center;"><b>NALOGE - ponovitev z dne 23.3.2020</b></p> <p>Rešitev spodnjih nalog mi ne pošiljaj. Preverila jih bom, ko prideš v šolo! Pa ne prvi dan, <b>BREZ SKRBI</b> 😊</p>	<p style="text-align: center;"><b>REZULTAT</b></p>
<p><b>VESLANJE S PALICO (METLO)</b>. Kako izvedeš to vajo? Prikazala sem jo v filmčku z naslovom VAJE ZA MOČ.</p>	/
<p><b>POSKOKI LEVO-DESNO</b> (prikazani so v filmčku z naslovom VAJE ZA MOČ). Kateri skok testiramo za športno-vzgojni karton? Kakšno obutev imate pri tem skoku?</p>	/
<p><b>POČEP</b> (prikazala sem ga v filmčku z naslovom VAJE ZA MOČ) Naredi pravilen počep. Lahko se usedeš na klop.</p>	/
<p><b>GOSENICA</b> - 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><b>POSKOKI SKUPAJ NARAZEN</b>, 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=lz3AjkEyE\\_M&fbclid=IwAR0c1m7X9jZcxJGonwXkWIeuXYDi7TA3PI6e4ACrX7ug8ppiLDCxgVY3yL8](https://www.youtube.com/watch?v=lz3AjkEyE_M&fbclid=IwAR0c1m7X9jZcxJGonwXkWIeuXYDi7TA3PI6e4ACrX7ug8ppiLDCxgVY3yL8)