|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Sreda, 13. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Zaradi hladnejšega vremena v sredo, 13. 5., posredujem zanimive športne aktivnosti za doma.**  **Kaj početi, da se boste zamotili in razgibali.**  Ogrevanje s pomočjo 2 posnetkov. Lahko vzamete blazino. Oglejte si posnetka in posnemajte učiteljico.  <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=R1jid7AHFGaOAZvhTUEaQqu9&jwsource=cl>  [https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=DRKIrPWPOHN9V](https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=DRKIrPWPOHN9VhsZTJBnnTiQ&jwsource=cl)  **SKOKI ČEZ VRVICO** – *potrebujete vrvico. Oglejte si posnetek in posnemajte učitelja.*  <https://www.youtube.com/watch?v=WtWvzGNQz50> |
| Aktivnost 2: | Vaje za hrbtenico, sledite navodilom.  Povezava:  <https://www.youtube.com/watch?v=TrX4K5dnwOY> |
| Aktivnost 3: | **Splošna kondicijska priprava (krepilne vaje)**  **Ogrevanje :**  učenci: <https://www.youtube.com/watch?v=4v6Zcc1_tR0>  Tudi pohod v naravo naredite skupaj z družino. |

"Iz uspehov rastejo novi uspehi." John Jakes