

Pozdravljeni učenci!

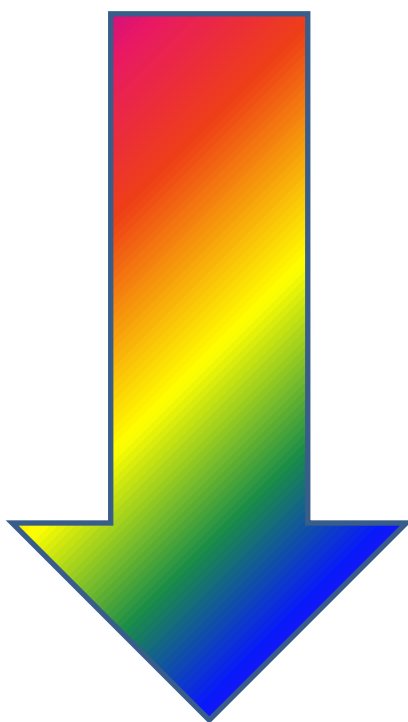
Ta teden boste opravljali gibalno abecedo. Vsaka črka pomeni določeno vajo in število ponovitev oz. čas izvajanja vaje. Pred abecedo se primerno ogrejte, nato pa veselo na delo (1. in 2. naloga sta obvezni, ostalo pa je priporočljivo, lahko pa si zamislite vadbo po svojih smernicah):

- 1) »Napišite« svoje ime in priimek.
- 2) Nekdo od domačih naj vam pove stavek, vi pa ga »napišite«.
- 3) Opravite celo abecedo od A do Ž.
- 4) Preberete stavek v delovnem zvezku in ga »napišete«.
- 5) »Napišite« stavek iz vaše najljubše pesmi.
- 6) ...

Tovrstna naloga nam popestri vadbo, če pa boste kakšno večjo mišično skupino (trebuh, hrbet, roke, noge) v vašem »stavku« izpustili, pa le opravite še kakšno vajo za to mišično skupino. Med vadbo ne pozabite na sproščanje, počitek, raztezanje mišic in pitje tekočine.


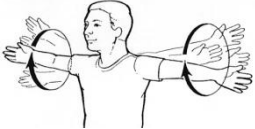




Naloga za ta teden: izmisli si nalogo, ki je ni v abecedi in bi lahko zamenjala eno od nalog v abecedi. To nalogo napiši, po potrebi opiši (lahko posnameš fotografijo ali filmček) in pošlji učiteljici do petka, 29. maja 2020 na naslov:

monika.rjavec@os-brinje.si ali maj.skerjanec@os-brinje.si



ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN SE ZMIGAJ

Nato pa naj ti nekdo od domačih pove stavek, ti pa migaj.

A – 10 žabjih poskokov	L – 20 sonožnih poskokov naprej - nazaj
B – 15 sklec	M – 20 sekund tek na mestu - visoka kolena
C – 30 poskokov poskočni Jaka 	N – 30 sekund kroženje z rokami mali krogi 
Č – 45 sekund plank oz. deska 	O – 7 x vsaka noga izpadni korak 
D – 20 počepov	P – 20 sekund tek na mestu – dvigovanje pet do zadnjice
E – 10 zajčjih poskokov	R – 15 sekund vsaka stran stranski plank oz. deska 
F – 45 sekund sed ob steni 	S – 20 sekund plezalec 
G – 20 poskokov po levi nogi	Š – 45 sekund drži položaj hriba 
H – 20 trebušnjakov	T – 20 sonožnih poskokov levo - desno
I – 15 vojaških poskokov 	U – 20 sekund dvig bokov 
J – 15 poskokov s pritegovanjem kolen na prsi	V – 20 poskokov po desni nogi
K – 20 hrbtnih 	Z – 20 x izteg izmenično nasprotne roke in noge 
Ž – 20 sekund stoja na eni nogi lahko tudi zapreš oči 	

Več kot boš napisal/a, bolj boš »zmigan/a« 😊