

Pozdravljeni.

V torek bodo učenci, ki bodo sodelovali pri vodeni telovadbi pri predmetu ŠPORT potrebovali športno opremo (športne hlače in majico). Obutev ni nujna, lahko so tudi bosí. Otroku naj bo omogočen prostor za gibanje in mehka podlaga (telovadna blazina ali preproga).

Učenci, ki **nimajo** možnosti sodelovati pri vodeni skupinski telovadbi naj izvedejo že znane vaje:

1. Grabimo jabolka (z vsako roko 10 ponovitev).
2. Pomahajmo stopalom (pazi na kolena).
3. Plavamo hrbtno vsaj 30 sekund.
4. Pozdravimo sosednje koleno spredaj in zadaj - vsaj 15 ponavljanj.
5. Krožimo z glavo.
6. Krožimo s koleni.
7. Krožimo z boki.
8. Krožimo s stopali in zapestji.
9. Naredimo Supermana vsaj 10 ponavljanj.
10. Naredimo most in štejemo do 20.
11. Naredimo 10 počepov. Ne pozabimo na kolena!
12. Visoko skočimo desetkrat.
13. Učenci, ki imate doma brate ali sestre, lahko vadite podajo nogometne žoge.
14. V kolikor bodo zunaj lepo vreme, se odpravimo na daljši sprehod. Če bo deževalo, plešite ob glasbi, ki jo imate radi.

Tisti, ki se ne morete spomniti naših rednih vaj, lahko telovadite s pomočjo posnetka <https://www.youtube.com/watch?v=7VAElkGmXno&t=242s>

Lep pozdrav,

Dijana Brinac

