

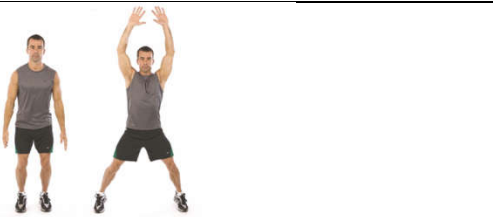
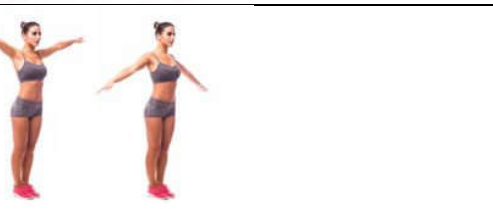
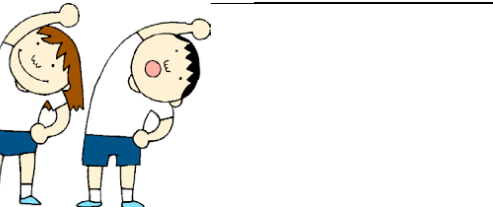
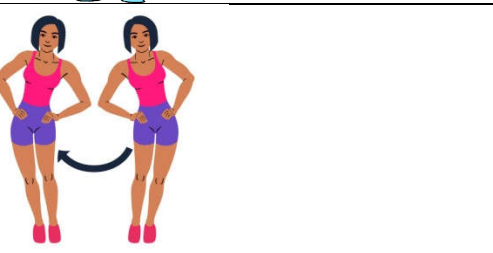
Neobvezni izbirni predmet - ŠPORT

Pozdravljeni učenci!

Kar nekaj časa je minilo, odkar ste bili zadnjič pri pouku neobveznega izbirnega predmeta – Šport. Upam, da se držite vseh varnostnih in zdravstvenih priporočil ter da ste dosledni glede upoštevanja smernic za pouk športa.

V tem tednu si bomo en dan vzeli čas za TALNO GIMNASTIKO – AKROBATIKO, ki jo bomo izvajali v stanovanju.

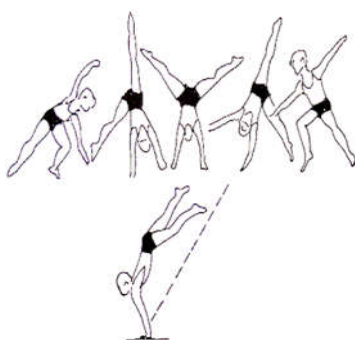
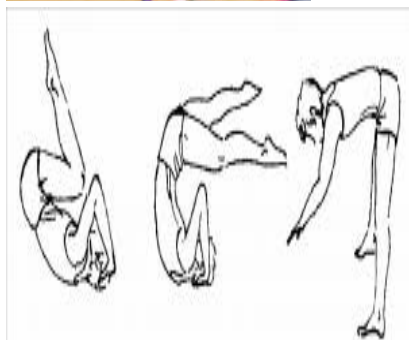
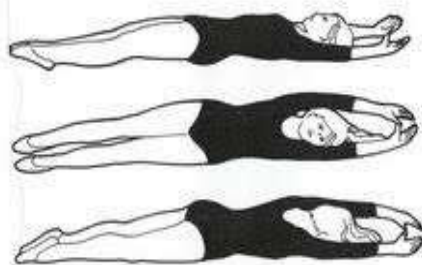
OGREVANJE

<p>JUMPING JACK 20x</p>	
<p>KROŽENJE Z ROKAMI 10x NAPREJ 10x NAZAJ</p>	
<p>ODKLONI 10x LEVO 10x DESNO</p>	
<p>KROŽENJE Z BOKI 10x OBE SMERI</p>	

<p>ZAMAHI NOG 10x LEVA 10x DESNA</p>	
<p>DVIG NOGE – LATERALNO 10x LEVA 10x DESNA</p>	
<p>IZPADNI KORAKI S POSKOKOM 10x</p>	
<p>DVIGOVANJE BOKOV 10x</p>	
<p>PRITEGOVANJE KOLENA H KOMOLCU V OPORI SPREDAJ 20x</p>	
<p>DVIGOVANJE NOG ZADAJ V OPORI SPREDAJ 10x LEVA 10x DESNA</p>	
<p>VOJAŠKI POSKOKI 10x</p>	

AKROBATIKA

- STOJA NA LOPATICAH (SVEČA), **2x 10 sekund**,
- MOST, **2x 10 sekund**,
- POLŽEK, **2x 10 sekund**,
- LASTOVKA, **2x 10 sekund L in D noga**,
- PALAČINKA, **2x v L in D smer**,
- PREVAL NAPREJ – uporabi blazino ali vzglavnik, **3x**,
- PREVAL NAZAJ RAZNOŽNO – uporabi blazino ali vzglavnik, **3x**,
- PREMET VSTRAN (KOLO), **3x v L in D smer**,
- STOJA NA GLAVI – ob steni (uporabi blazino ali vzglavnik), **3x 10 sekund**,
- STOJA NA ROKAH – ob steni (blazina, vzglavnik) ali z varovanjem (družinski član), **3x 10 sekund**.



Pridno vadite in ostanite še naprej zdravi! 😊

Peter Toporišič