

## PREGLED GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI ŠPORTU



Pozdravljeni,

Za naslednji teden od 14.4.2020 do 17.4.2020 bo vaša naloga, da se vsak dan še vedno gibate in naredite kakšno vam najlubšo vadbo. Da vam bo lažje pri izbiri vadbe, dodajam spodnjo vadbo.

### KOCKA SUPERJUNAKOV

Za zdravo telo potrebujemo 60 minut fizične aktivnosti vsak dan. Igraj "kocko junakov" vsak dan! Vrži kocko in naredi nalogo pri vrženi številki. Začni s petimi ponovitvami in jih vsak dan povečuj.

			
	 TREBUŠNJAKI		 PAJAC (JUMPING JACKS)
	 SKLECE		 1 2 RAKOVE BRCE
	 POČEPI		 SKOKI S KOLEBNICO IN PRETVARJANJE SKOKOV S KOLEBNICO

VSE UČENCE IN STARŠE PA NAPROŠAM, DA SE POVEŽEJO NA SPODNJO POVEZAVO, DA VIDIM, KOLIKO STE BILI AKTIVNI DO DANES!

<https://forms.gle/5CTsh9WUVZMJ2Bsi7>

Koper, 10.4.2020

Pripravil: Gregor Vidmar I.r.