

UČNA PRIPRAVA ZA ŠPORT OD 20.4.2020 DO 24.4.2020

Pošiljam vam učno gradivo za šport, kjer boste vadili, kot na spodnjih slikah.

Prosim vas, da mi sporočate vaše dosežke!

Narišeš si razpredelnico, kamor vpisujes svoje dosežke. Dosežke mi lahko pošlješ na e-naslov ali pa v viber skupino. Prijetno vadbo.

VADBA PO POSTAJAH

1. POSKOKI NA "ZVEZDO"	20	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
2. SKLECI	20	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
3. TREBUŠNJAKI	20	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI	20	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
5. VIŠOKI SKIP NA MESTU	20	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	
6. TEK NA MESTU	20	
10 SEKUND POČITKA	20 SEKUND VAJE	

Koper, 17.4.2020

Športni pozdrav,
Učitelj Gregor