

Dragi učenci!









Lj., 20.3.2020

Oglašam se vsem, ki ste vključeni v neobvezni predmet ŠPORT. Upam, da ste vsi zdravi in se dobro počutite in boste lahko opravili nalogo, ki se imenuje KOCKANJE. Tako, kot piše v navodilih, vržeš kocko 2x (če imaš dve kocki obe hkrati), da izbereš vajo in nato vržeš kocko še enkrat, da ugotoviš, kolikokrat moraš vajo ponoviti). Želim ti veliko zabave pri igrici. Spodaj prilagam beležnico, kamor zapiši katere naloge si izvajaj in koliko ponovitev si naredil. V enem dnevu lahko narediš 4 naloge.

Uživaj, ostani zdrav in se še kaj oglasim, učiteljica, Barbara ☀

KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	

BELEŽNICA, KAMOR ZAPIŠEŠ NALOGE, KDAJ SI JIH IZVAJAL IN ŠTEVILO PONOVI TEV

Ker imamo neobvezni predmet ŠPORT samo 1x tedensko, opravi nalogo vsaj 1 na teden in izberi 4 naloge. Lahko pa seveda tudi večkrat, saj gre za tvoje dobro počutje in zdravje. Pridno vadi in zapisuj in ko se vidimo mi boš pokazal svojo Beležnico.

IME IN PRIIMEK: _____ RAZRED: _____

NALOGE, DATUM	1.dan: _____ ŠT. PONOVI TEV				2.dan _____ ŠT. PONOVI TEV				3.dan: _____ ŠT. PONOVI TEV				4.dan: _____ ŠT. PONOVI TEV			
2. Dvig trupa																
3. Poskočni Jakci																
4. Izpadni koraki																
5. Sklece																
6. Počepi																
7. Dvigi na prste																
8. Dotiki rame v skleci																
9. Zapiranje knjgic																
10. Skoki iz počepa																
11. Rakove brce																
12. Zvezdice																

