

Predmet: **ŠPORT**

VAJE ZA MOČ

NAVODILA ZA DELO

Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.

Za danes sem pripravila vaje za moč. Potrebuješ igralno kocko in znanje seštevanja (to tako ali tako obvladaš). Preden pa začneš z vajami, se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami.

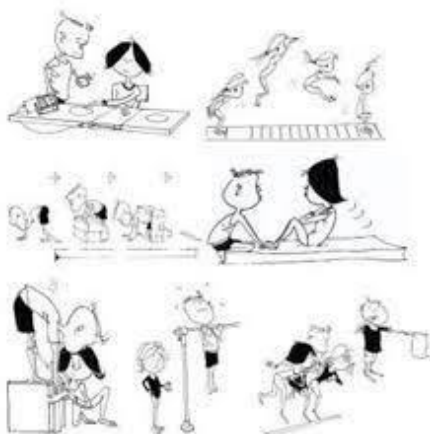
Pravila: - prvič vrzi kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal

- nato vrzi kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje

Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral izvajati počepi. Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila ($3+5+1+2+1=12$) – v tem primeru vajo izvajaš 12 sekund.



NALOGE ŠPORTNO VZGOJNEGA KARTONA



Ker se bomo kmalu vrnili v šolske klopi, bomo pri uri športne vzgoje opravili naloge športno vzgojnega kartona. Še naprej pridno vadi naloge, da jih boš v šoli čim bolje opravil.

Izkoristi lepe dni, ter se čim več gibaj zunaj v naravi.