

Navodila za izbirni predmet: ŠPORT ZA SPROSTITEV
ponedeljek 23. 3. 2020

1. Ogrevanje

Za ogrevanje lahko izbirate med naslednjimi možnostmi:

- počasen tek 5 min (če je slabo vreme, lahko tudi tek na mestu);
- kolesarjenje 5 min na sobnem kolesu (če ga imate doma);
- preskakovanje kolebnice 5 min (pazi na svojo varnost in varnost okolice);
- 3 ples s pomočjo youtube: just dance (prilagam nekaj povezav, lahko izberete tudi po želji):

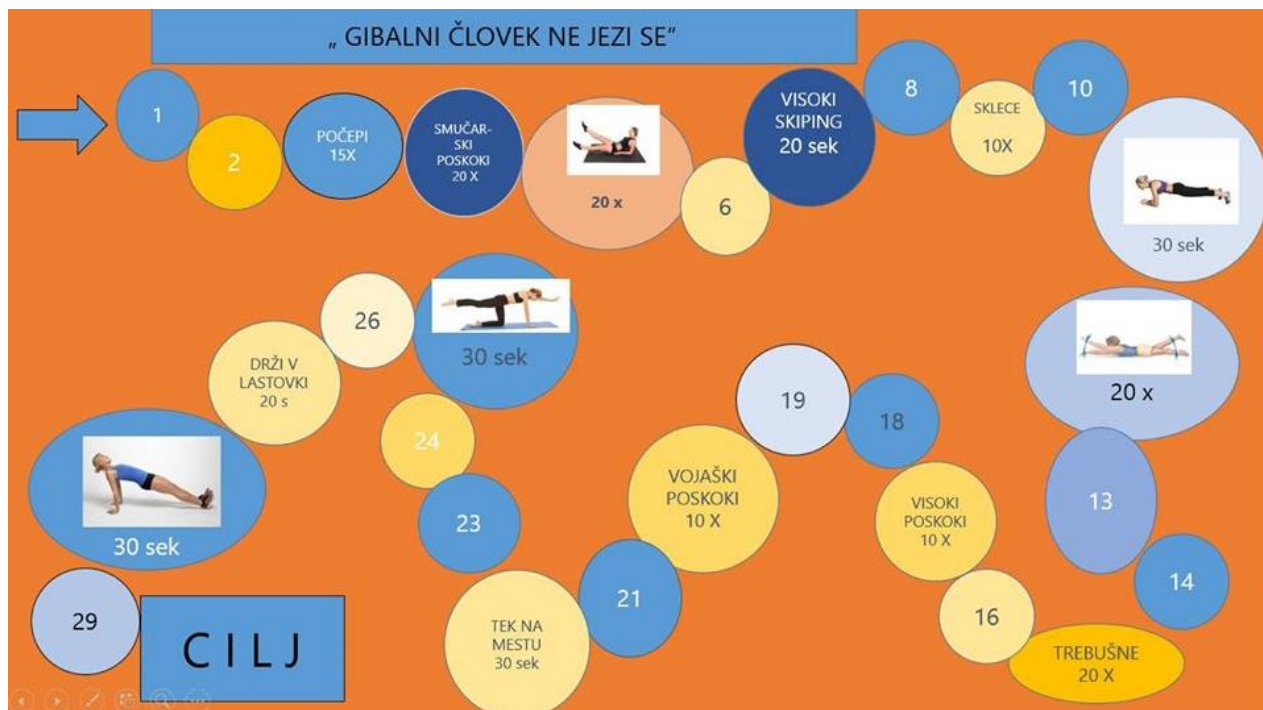
*<https://www.youtube.com/watch?v=NI31AWYYuFI>

*<https://www.youtube.com/watch?v=eughyYPoExk>

*<https://www.youtube.com/watch?v=s0fNRdQtY-A>

2. Glavni del

Prilagam vam sliko igre »Gibalni človek ne jezi se«. Igro si natisnite ali prerišite list papirja. Vzami kocko in prični z igro. Po želji igro ponovi večkrat ali jo igray s katerim družinskim članom.



3. Zaključek

Prilagam vam sliko z nekaterimi razteznimi vajami. Vajo zadrži vsaj 10 sekund. Po želji lahko vaje zamenjate.

