

1. OGREVANJE

Za izbirni predmet sem izdelala spletno učilnico, zato vas prosim, da sprejmete povabila. V spletni učilnici imate objavljena navodila.

- Ogrejte se s počasnim tekom v naravi, ki naj traja minimalno 5 minut.
- S pomočjo slike »ABC raztezanja«, izvedi vaje za raztezanje. Izvedi tiste vaje, ki sestavljajo tvoje ime (večjo sliko imaš pripeto zraven navodil v spletni učilnici).
- S pomočjo slike »ABC moči«, izvedi vaje za moč, ki sestavljajo tvoje ime.



2. Glavni del:

Poglej posnetek in različne poišči rekvizite za igro tenisa. Ponovi vaje, ki jih prikazuje posnetek. K igri povabi še ostale družinske člane. Pošlji mi sliko svojih rekvizitov v spletno učilnico.

<https://www.youtube.com/watch?v=vCyowm33CZw>

3. Zaključek:

Za raztezanje po vadbi izvedite poljubne raztezne vaje.