












# Delo na daljavo: 9. teden

Pouk OPB5 v 2.b, v petek 15.5.2020



Pozdravljeni učenci/ke, danes je zadnji petek ko telovadimo, v ponedeljek se vidimo ☺ woohoooo ☺

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>1.</b><br><b>NAGIBNA ZVEZDA</b><br> <p>Stoj pokončno in razpri roke in noge v zvezdico.</p> <p>Zarotiraj roke nad glavo, naprej v eno stran, nato v drugo stran.</p>          | <b>2.</b><br><b>OREL</b><br> <p>Stoj pokončno, razpri roke. Zamahaj z rokami kot da imaš krila. Pazi da bo tvoj hrbet vedno v pravilnem položaju.</p>  | <b>3.</b><br><b>NAPETA BRV</b><br> <p>Pretvarjaj se, da so tla pred teboj napeta brv. Naredi 20 daljših izpadnih korakov, ampak pazi da tvoja kolena ne bodo šla preko tvojih palcev na nogi.</p> |
| <b>VRTEČA ZVEZDA</b><br><p>Ponovno se postavi v položaj zvezdice.</p> <p>Zavrni svoj trup v levo in desno, poleg tega pa poglej za svojo roko.</p>   | <b>KOLIBRI</b><br> <p>Medtem ko imaš roke visoko v zrak in hrbet raven, zakroži svoj trup v smeri urnega kazalca in obratno.</p>  | <b>ROKER</b><br> <p>Naredi večji razkorak, nežno zarotiraj trup v levo in desno, pri tem pa glej naprej v isto točko.</p>   |
| <b>SKAKAJOČA ZVEZDA</b><br> <p>Medtem ko stojiš v položaju zvezde, skrči desno nogo in pokrči desni komolec, da se srečata.</p> <p>Ponovi za levo nogo in levi komolec.</p>  | <b>METULJČEK</b><br> <p>Roke položi za glavo in nežno potisni komolce naprej.</p> <p>Medtem glavo potisni nazaj, naredi vdih in izdih.</p>  | <b>TRIKOTNIK</b><br> <p>Stoj pokončno, nato pa se nasloni v eno stran, pokrči koleno in sezi z nasprotno roko visoko v nebo. Ponovi vajo v drugo stran.</p>                                     |
| <b>ODLIČNO TI GRE!</b>   | <b>BRAVO, SKORAJ SMO OPRAVILI!</b>  | <b>ELEKTRIČNI ŠOK</b><br> <p>Za 15 sekund se pretvarjaj da te je stresla elektrika!</p> <b>ČESTITAMO! BILO JE ZABAVNO ;)</b>  |

Izvajanje vaj ni obvezno, učenci naj jih izvajajo, če so jim všeč. © [maja.bratae@quest.arnes.si](mailto:maja.bratae@quest.arnes.si)