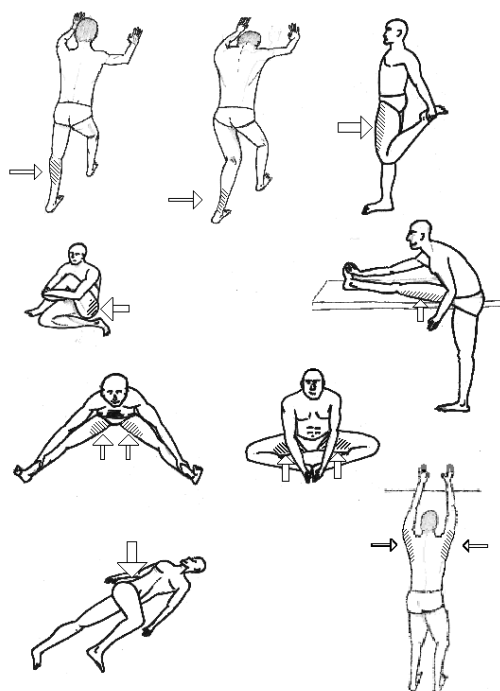


NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA PREDMET ŠSP in ŠZZ

Današnja vadba bo potekala na prostem. Ponovi osnove atletske abecede. Oblecite se vremenu primerno.

1. Tek v pogovornem tempu - 5 minut
2. Dobro se ogrej z gimnastičnimi vajami – 5 minut
3. Atletska abeceda - 10 minut:
 - prisunski in križni koraki
 - hopsanje
 - striženje
 - tek z udarjanjem pet nazaj (brcanje)
 - enonožni in sonožni poskoki
 - nizki, srednji in visoki skiping
4. Tek in hoja v pogovornem tempu – 20 minut
5. Po koncu vadbe naredi tri spodaj narisane raztezne vaje – 5 minut in poskrbi za lastno higieno.



Upam, da ti je uspelo narediti vse vaje