





## NAVODILA ZA DELO PRI URI ŠPORTA 5.RAZRED

Datum: 4.5. DO 8.5.2020

Pozdravljeni učenci. Danes se malo razgibajte v svoji sobi. Za vadbo potrebuješ dve kocki. Preberi navodila za igro.

### KOCKANJE

Navodila: vrzi dve kocki. Preštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti (glej spodaj). Vrzi kocki še enkrat, da izveš koliko ponovitev vaje moraš opraviti.

2	DVIGI TRUPA	
3	POSKOČNI JAKCI	
4	IZPADNI KORAKI	
5	SKLECI	
6	POČEPI	
7	DVIGI NA PRSTE	
8	DOTIKI RAME V SKLECI	
9	ZAPIRANJE KNJIGE	 DOUBLE CRUNCHES
10	SKOKI IZ POČEPA	
11	RAKOVE BRCE	
12	ZVEZDICE	

**Ostanite zdravi in nasmejani!**

**Vaši učitelji športa**