

NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA PREDMET ŠPORT

Splošna kondicijska priprava – 9. razred

Pozdravljeni učenci in učenke,

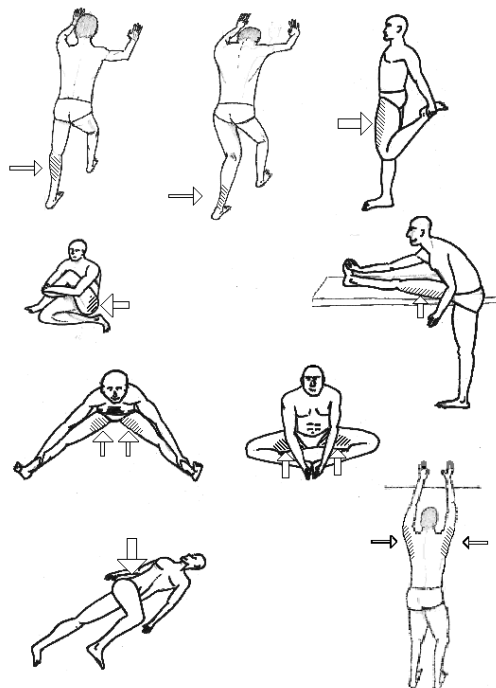
spodaj imate navodila za **četrtek, 26. 3. 2020**. Danes bomo vadili doma, lahko pa povabiš tudi starše, brate ali sestre.

Praktična navodila in vaje

1. Najprej si oglej spodnjo povezavo. Vaje izvajaj pravilno.

<https://www.youtube.com/watch?v=lkMwcWF5uj0>

2. Ogrej se z lahkotnim tekom (ob glasbi) na mestu – 3 minute, zatem se še dodatno ogrej z gimnastičnimi vajami.
3. Vadi po navodilih iz zgornje povezave – cel krog vaj ponovi 3x
4. Po koncu vadbe naredi tri spodaj narisane raztezne vaje – 5 minut in poskrbi za lastno higieno.



Upam, da ti je uspelo narediti vse vaje.

Lep pozdrav!