

Podaljšano bivanje – OPB 4, 2.A

Pozdravljeni starši, drage učenke in učenci 2.A,

še do 5 nismo prešteli, pa je vikend zopet tu☺. Danes si pri pouku na daljavo ustvarjal/a, petkovo popoldne pa lahko nameniš razgibanju, pripravi za vikend. Pošiljam ti nekaj predlogov, kako se lahko preko igre razgibaš. K sodelovanju povabi tudi ostale člane družine☺.

VAJE ZA MOČ

STRIŽENJE
ŠKARJIC
POČEPI
IZPADNI KORAKI
TREBUŠNJAKI
ŽABJI POSKOKI
SKLECI

PRAVILA IGRE:
Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.
Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.
Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe. Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!

Telovadba: Kamen, škarje, papir

KAMEN, ŠKARJE, PAPIR - TELOVADBA



NAREDI TOLIKO TREBUŠNJAKOV, KOLIKOR SI STAR.



10 KRAT VISOKO SKOČI V ZRAK.



10 SEKUND ČIM HITREJE TECI NA MESTU.



DRŽI PLANK 25 SEKUND.



NAREDI 10 POČEPOV.



NAREDI 5 SKLEC.



Položaj plank

Z vadbo si dal/a veliko energije in kalorij »ven iz sebe«. Privošči si sadno malico. Če želiš, lahko iz sadja narediš npr. **SADNEGA JEŽKA**. *Uporabi sadje, ki ga imaš že doma.



Zdrav & igriv & in ravno prav nagajiv vikend ti želim☺.

učiteljica Amra – amra176@gmail.com