

## Delo na daljavo: 2. teden

Pouk OPB5 v 2.b, v petek 27.3.2020



Pozdravljeni učenci/ke:

Pa smo prišli do zadnjega dneva v drugem tednu šolanja doma. Upam, da ste ga lepo preživeli.

Vaša današnja naloga je da boste malo potelovadili, lahko potelovadite zunaj ali znotraj.

Pri vsaki vaji imaš tudi prikazano kako se jo izvaja. Poskusu jo izvajati čim bolj pravilno, kot je prikazano, da ne pride do kakšni poškodb. Vaje izvajaj skupaj s starši. Pred izvajanjem vaj, si najprej oglej posnetke, da boš videl/a kako se vaje pravilno izvaja.

Predno pričneš z izvajanjem vaj, teči 1 min (da se malo ogreješ), če si nisi zunaj, teči na mestu.

Napravili boste nekaj vaj za razgibavanje:

- Napravi 20 poskokov (jumping jack)  
<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>



- Napravi 10 počepov  
[https://www.youtube.com/watch?v=C\\_VtOYc6j5c](https://www.youtube.com/watch?v=C_VtOYc6j5c)



- 10 sekund delaj nizki skiping  
[https://www.youtube.com/watch?v=ZWJB69ovx\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=ZWJB69ovx_M)



- 20 sekund delaj visoki skiping  
<https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytiOqE>



- Napravi 10 žabjih poskokov  
<https://www.youtube.com/watch?v=xFYtveNdgEQ>



- 20 poskokov (hopsanje)  
<https://www.youtube.com/watch?v=TSstctD-tbU>

