



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET NŠP 1 – 1X TEDENSKO

TEDEN: 1. 3. – 5. 3. 2021

1. TEK V NARAVI

Naloge:

- Neprekinjen tek: 10 minut
- Raztezne vaje za celo telo: 10 minut
- Hitrejši tek oz. šprinti: 5x100m
- Hoja do doma



2. IGRICA S PRIJATELJI ALI DRUŽINO

»Človek zmigaj se«

Igramo se podobno kot »Človek ne jezi se«, le da je namen, da se zraven še razgibamo. Igralcev je lahko več ali pa lahko igraš sam in na zabaven način narediš nalogo. Igraš z dvema figuricama, s katerima moraš priti do cilja. Kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na določeno polje z vajo, jo naredi tolikokrat, kolikor piše v navodilu.

