

Učitelj: Bojan Pohar

Datum: **Razred:** 6. **Predmet:** ŠPORT **Št. ure:**

GIMNASTIČNE VAJE : Vadba s plastenko 2

Kriteriji znanja/uspešnosti:

Uspešen bom, ko bom: **uspešno opravil vajo.**

Navodila za delo:

2 plastenki polni vode po 0,5 l

Predhodno se ogrejte in opravite naslednje vaje s ponovitvami:

1.vaja: DVIG NOGE DIAGONALNO



10 ponovitev

2.vaja: STABILIZACIJA



10 – krat po 15 sekund

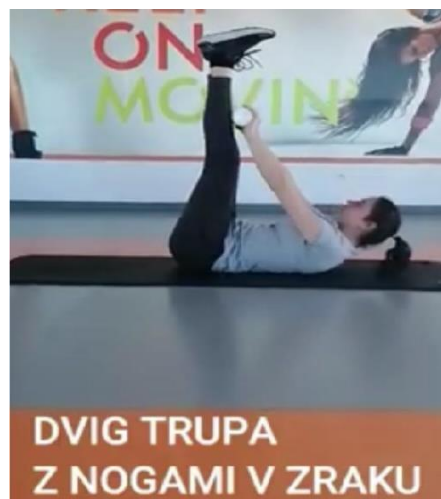
3.vaja: LABOD



10 ponovitev

4.vaja: DVIG TRUPA

10 ponovitev



Sedaj pa pojdi ven in si izberi športno aktivnost, ki NAJ TRAJA INTENZIVNO 30