

24. 11. 2020

POZDRAVLJENI UČENCI IN UČENKE.

Ta teden vam bom priprave poslal za vsako uro posebej. Za danes sem vam pripravil posnetek, na katerem vam prikažem vaje z drsniki. Kaj to je, boste videli na posnetku.

Še vedno pa čim več aktivnosti počnite tudi v lastni režiji in dokumentirajte. Zelo veliko vas ni poslalo še nobenega dokaza o aktivnostih, prav tako ne tabele o gibalni aktivnosti celega tedna.

Slike mi pošiljajte na: matej.berk@guest.arnes.si ali telefon (031-337-527).

Uspešno delo na daljavo vam želim.

PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT PA TA TEDEN POSKUŠAJTE NA KAK SPREHOD, KI NAJ BO DOLG VSAJ 45 MINUT.

3. TEDEN – 24. 11. 2020, VAJE Z DRSNIKI

OGREVALNI IN GLAVNI DEL:

V posnetku, ki sem vam ga pripravil boste spoznali vadbo z drsniki. Namesto takšnih, kot jih uporabljam sam, ker jih sami nimate, si lahko pomagate tudi z dvema brisačkama ali ruticama. Lahko recimo uporabite tudi papirnate krožnike, ki jih uporabljamo za kakšno praznovanje. Vsaka takšna stvar bo na parketu ali gladki površini verjetno dovolj dobro drsela.

Na demonstraciji sem vsako vajo samo pokazal. Vi opravite več ponovitev. Težavnost si lahko prilagajate sami, med posameznimi vajami pa si vzemite tudi čas za počitek.

VERJETNO VAM NE BO ŠLO LAHKO, VSAKO VAJO POSKUSITE PONOVI 8 KRAT.

USPEŠNO DELO VAM ŽELIM

<http://www.youtube.com/watch?v=e7NsnFrksNk>