Četrtek, 9.4.2020

ŠPORT

* Vsako vajo ponovi 10 krat.

1. Kroži z glavo, rokama in boki (v levo in v desno).
2. Hodi po štirih kot mačka.
3. Lezi na trebuh. Z rokama se dvigni od tal. Vso težo prenesi na eno roko. Roki zamenjaj.
4. Z nogama se zatakni pod kavč. Dviguj trup.
5. Lezi na trebuh. Roki in nogi iztegni. Zazibaj telo.
6. Na tla postavi vrvico ali drug manjši predmet. Preskakuj jo levo – desno in naprej – nazaj.
7. Naredi 10 počepov.
8. Naredi 10 poskokov.

Lep pozdrav,

učiteljici