

# Lep pozdrav učenci!

Prihajamo v tretji teden pouka na daljavo. Upam, da pridno vadite in ste dobro in zdravi. Verjetno takokot vsi pogrešate šolo in sošolce.

Držimo se navodil in se družimo samo s svojo družino, upoštevajmo navodila NIJZ za preprečevanje širjenja bolezni.

Ko imaš uro NŠP poskusi.

1. Ogrej se z vadbo na povezavi : [https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI)

Sledi odmor (pojdi spit malo vode)

2. Igraj se igrico SUPERJUNAK je lahko vsak (sam ali skupaj s članom družine). Vrži kocko in vsako nalogo naredi 5x, glede na vrženo številko. Namesto RAKOVIH BRC (št. 5) naredi svečo in jo drži 5 sec. Če nimaš kolenčnice naredi poskoke (škarjice, obrat, mačji poskok). Število metov: 6

## KOCKA SUPERJUNAKOV

Za zdravo telo potrebujemo 60 minut fizične aktivnosti vsak dan. Igraj "kocko junakov" vsak dan! Vrži kocko in naredi nalogo pri vrženi številki. Začni s petimi ponovitvami in jih vsak dan povečuj.



	 <b>TREBUŠNJAKI</b>		 <b>PAJAC (JUMPING JACKS)</b>
	 <b>SKLECE</b>		 <b>RAKOVE BRCE</b>
	 <b>POČEPI</b>		 <b>SKOKI S KOLEBNICO IN PRETVARJANJE SKOKOV S KOLEBNICO</b>

Veliko užitkov s člani družine.