TOREK 24. 3. 2020 5. A

1. Ura ŠPO: 5. Razred vaje za moč

Najprej se segrej s tekom in hojo. Nato izvedi vaje za razgibavanje (glava, ramena, roke, boki, noge…).

Na koncu izvajaj različne vaje za moč ( počepi, sklece, dviganje trupa izpadni korak, vesa v zgibi…

Pri tem pazi na svojo varnost in varnost ostalih.