

ŠPORT- 2. RAZRED

Pozdravljeni,

Ko se učite, vam čez čas pade zbranost. Takrat je najbolje, da si vzamete kratek odmor, najbolje aktivni. Spodaj vam pošiljam vaje, s katerimi se boste predihali in razmigali, zato bo tudi učenje lažje. Obenem pa boste s tem ohranjali telesno kondicijo. Poskušajte jih delati vsak dan, lahko tudi večkrat, takrat ko začutite, da potrebujete aktivno sprostitev.

Za morebitna vprašanja in predloge sem dosegljiv na: ivan.kavcic@os-cerkno.si

TRI MINUTE ZA SPROSTITEV (najbolje med učenjem)

- 1) Cepetanje na mestu, vmes kroženje z rokami: 8x naprej, 8x nazaj
- 2) Raztezne vaje: 3x
- 3) Ptič: 10x
- 4) Lastovka: vsaka noga 1x (zadržiš 5 sekund)
- 5) Tek v položaju za sklece: 15x (leva-desna noga)
- 6) Izpadni korak: vsaka noga 1x (zadržiš 5 sekund)
- 7) Raztezne vaje: 3x
- 8) Glava, levo-desno: 3x
- 9) Glava, naprej-nazaj: 3x

Opis nekaterih vaj:

