

ABECEDA ŠPORTA



Izberi črko in naredi nalogo.

Kako lahko izbiraš črke:

- Izberi črke svojega imena, priimka.
- Izberi število do 25. Naredi nalogo, ki se skriva pod tem številom (npr. Številu 8 pripada črka G, ker je v abecedi na 8. mestu.).
- Črke lahko napišeš na listke. Povleci listek in naredi nalogo, ki pripada izbrani črki.

A	NAREDI 10 POSKOKOV	M	NAREDI MOST
B	NAREDI 5 SKLEC	N	KROŽI Z ROKAMI NAPREJ (10 KRAT)
C	NAREDI 5 POSKOKOV PO ENI NOGI	O	NAREDI 10 POČEPOV
Č	STOJ NA DESNI NOGI, ZAPRI OČI IN ŠTEJ DO 5	P	KROŽI Z BOKI (8 KRAT)
D	TECI DO PRVIH VRAT IN NAZAJ	R	S KOMOLCEM SE DOTAKNI KOLENA NASPROTNE NOGE (6 KRAT)
E	NAREDI 10 ZAMAHOV Z ROKAMI (KOT PTICA)	S	GLAVO PRIBLIŽAJ RAMI (4 KRAT V VSAKO STRAN)
F	NAREDI 8 ŽABJIH POSKOKOV	Š	STOJ NA LEVI NOGI, ZAPRI OČI IN ŠTEJ DO 5
G	NAREDI 10 POSKOKOV »NA ZVEZDO« 	T	NAREDI 10 TREBUŠNJAKOV
H	HODI VZVRATNO (20 KORAKOV)	U	HODI KOT RAČKA (10 KORAKOV)
I	POBERI ŽOGO (BREZ POMOČI ROK)	V	KROŽI Z ROKAMI NAZAJ (10 KRAT)
J	NAREDI 8 POSKOKOV S KOLEBNICO	Z	Z ROKAMI SE DOTAKNI STOPAL (8 PREDKLONOV)
K	HODI PO KOLENIH (»10 KORAKOV«)	Ž	PRETVARJAJ SE DA VOZIŠ KOLO (10 »ZAMAHOV« Z NOGAMI)
L	Z VSAKO NOGO NAREDI 5 IZPADNIH KORAKOV		



PRI TELESNI VADBI SI LAHKO POMAGAŠ S PREDLOGI, KI JIH NAJDEŠ NA TEJ POVEZAVI:

https://www.youtube.com/watch?v=4FcAMjALF3Q&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1aRyrwYrv6rLC3FAPsdRXFrypeo1Go-rY8GeNB_TGH_1pdecoAv9gwwBs

(ŠPORTNE IZBIRE - online fitness)

LAHKO TUDI MALO ZAPLEŠEŠ OB GLASBI...

- JUST DANCE YMCA



https://www.youtube.com/watch?v=nSJMfUT4ez4&list=RDnSJMfUT4ez4&start_radio=1

- A RAM SAM SAM DANCE - CHILDREN'S SONG



<https://www.youtube.com/watch?v=zBttxAMxaXE>

- ALI PA POIŠČI SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN ZAPLEŠI ČISTO PO SVOJE.

NE POZABI PA TUDI NA GIBANJE NA PROSTEM. TUKAJ JE NEKAJ NAMIGOV, KAJ LAHKO
POČNEŠ ZUNAJ.

