

OPB 1.B

DRAGI UČENCI!

PRAV LEP POZDRAV VSEM NA DRUGI STRANI EKRANA ☺

PREVERI, ČE SI ZA DANES OPRAVIL/A ŽE VSE ŠOLSKE OBVEZNOSTI.

NE POZABITE NA SKRB ZA HIGIENO. PRIDNO SI UMIVAJTE ROKE IN PREZRAČITE PROSTORE.

DANES BOMO MALO TELOVADILI, NE POTREBUJEŠ NIČESAR DRUGEGA KOT RUTO IN DOBRO VOLJO.

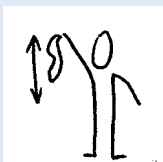


SPREHOD V NARAVI IN GIMNASTIČNE VAJE Z RUTO

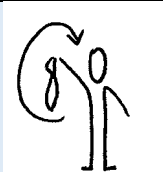
POJDI NA SVEŽ ZRAK IN **SE SPREHODI** OKOLI SVOJEGA DOMA. OPAZUJ NARAVO.

1. ZA IZVEDBO GIMNASTIČNIH VAJ POTREBUJEŠ **RUTO**.







VSAKO VAJO PONOVI 8X.



RUTO PRIMEMO Z DESNO ROKO ZA VOGAL, Z NJO MAHAMO PO DESNI STRANI TELESA GOR IN DOL. PONOVI MO Z LEVO ROKO.



RUTO PRIMEMO ZA VOGAL Z ENO ROKO, KROŽIMO – NAPREJ IN NAZAJ. MENJAMO ROKI.

	<p>STOJIMO RAZKORAČNO, RUTO DRŽIMO Z OBEMA ROKAMA, NAREDIMO PREDKLON, NATO ZAKLON.</p>
	<p>RUTO PREPOGNEMO IN POLOŽIMO NA GLAVO. POSKUŠAMO SESTI IN VSTATI, NE DA BI NAM PRI TEM PADLA Z GLAVE.</p>
	<p>SEDIMO, RUTA LEŽI PRED NAMI NA TLEH. Z NOŽNIMI PRSTI DVIGNEMO RUTO VISOKO.</p>
	<p>RUTO OBESIMO PREK LEVEGA STOPALA, NATO SKAČEMO PO DESNI NAPREJ. PONOVI MO Z DRUGO NOGO.</p>
	<p>RUTO DRŽIMO MED KOLENI IN SKAČEMO NAPREJ.</p>
	<p>SEDIMO, RUTO ZMEČKAMO IN JO VRŽEMO. HITRO VSTANEMO, POBEREMO RUTO IN SEDEMO. KDO JE NAJHITREJŠI?</p>
<p>SE SPOMNIŠ ŠE KATERE ZABAVNE VAJE, KI SMO JO DELALI V TELOVADNICI? NAREDI ŠE TISTO. NE POZABI NA PRAVILNO IZVEDBO VAJ (PREDVSEM NA HITROST IZVAJANJA).</p>	

LEP NASMEJAN POZDRAVČEK.

TVOJA UČITELJICA MATEJA L.

