ŠPORT 9. A, B, C – dekleta TEDEN od 14. – 19. 4. 2020

ATLETIKA: - vadba vzdržljivostnega teka – 5 minut

 - suvanje krogle (vzameš lahko kamen ali kakšen drugi primeren predmet teže 1,5 ali 2kg, ga primeš v desno roko, če si levičarka v levo, roko nasloniš na vrat med ramenom in brado, nagneš telo v desno stran – ali levo, stoja je razkoračna, narediš dva prisunska koraka in nakažeš met tako, da zasukaš telo v smeri meta, suneš z roko naprej-navzgor; če ti možnosti dopuščajo lahko izvedeš izmet in si izmeriš dolžino)

PLES: - makarena