**MATEMATIKA 7. 4. 2020**

Utrjevanje poštevanke s pomočjo gibanja.

*S pomočjo gibanja boš ponovil in utrjeval poštevanko.*

Oglej si posnetek, nato pa ob gibanju izgovori vse večkratnike vseh poštevank.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=C2MXQReRpZNLNlEVJXzzlo4V>

Za pomoč pri ponavljanju so tu še pisna navodila:

Vaje za noge - poštevanka 2, 3 in 4;

* Prestopanje črte naprej in nazaj, izgovarjamo večkratnike 2.
* Bočno prestopanje črte D-L-D…, izgovarjamo večkratnike 3.
* Pajac, kjer dvignemo roki, ko skočimo narazen in obratno.

Vaje za roke – poštevanka 5, 6 in 7;

* Po rokah v položaj za skleco (5) in nazaj (10)…
* V opori se dotikamo nasprotne rame (6. dotik, 12. dotik…)
* Pogled za zgornjo roko, držimo 7s in menjamo roki 14s…

Vaje za trebuh – poštevanka 8; (izbereš eno vajo)

* Ležimo na hrbtu in se dotikamo stopal L, D, L, D (8)…
* Dvignemo nogi in strižemo L-D (8) in gor-dol (16)…
* Istočasno iztegujemo desno roko in levo nogo (8) ter menjamo (16)…

Vaje za hrbet – poštevanka 9; (izbereš eno vajo)

* Mačji hrbet iz opore na vseh štirih.
* Istočasno iztegujemo desno roko in levo nogo (9) ter menjamo (18)…
* Kobra.

Vaje za moč – ponoviš poštevanke, ki ti povzročajo največ težav s

pomočjo čim hitrejšega naštevanja večkratnikov.

* Plenk ali deska.
* Položaj za smuk.
* Nizki skiping z vrtenjem žogice okoli telesa.

Matematično – športne pozdrave ti pošiljamo učiteljice 4. razreda.