Ob petkih ponavadi igramo kolektivne igre. Žal v tem obdobju to ni mogoče ,zato bomo vadbo prilagodili. V lepem vremenu še vedno opravite nizko intenzivno aktivnost v naravi (SPREHOD,TEK,KOLESARJENJE),v slabem vremenu pa tecite na mestu, kolesarite na sobnem kolesu ali uporabite step.

Konec marca in aprila v šoli izvajamo meritve za Športno vzgojni karton .Da bodo rezultati dobri in jih bomo še izboljšali ,se bomo poslužili posnetka KIN VITALa -Funkcionalna vadbo z Urško.

Domača naloga:Oglej si sliko OSEBNI ŠPORTNOVZGOJNI KARTON in zapiši katere telesne značilnosti in katere gibalne sposobnosti merimo in spremljamo z ŠV kartonom. Podatki so namenjeni učencem, njihovim staršem in športnim pedagogom. Kaj omogočajo ugotovitve analize merjenja?

 <http://www.os-bozidarjajakca.si/images/stories/dokumenti_sport/sportno_vzgojni_karton.pdf>