Učenci, učenke!

Za nami je en teden pouka na daljavo. Nihče od nas si ni predstavljal, da bomo pouk športne izvajali na daljavo. Glede na to, da smo priča vsakdan strožjim omejitvam in gibanju bomo morali izvajati večino vadbe doma(ob odprtem oknu, na balkonu).Tudi v tem času imamo športni fair play-ostani doma. Športne organizacije in njihovi ambasadorji to ves čas povdarjajo. Še naši vrhunski športniki ne morejo opraviti celotnih treningov, kljub temu, da se pripravljajo na olimpijske igre.

Namen naše športne je da ostanemo v dobrem psihofizičnem stanju. Zato… v kolikor je mogoče pojdite na svež zrak(v bližini hiše, v družbi staršev,bratov,sester). Karkoli vadite naj bo varno.

Opravite vadbo iz prejšnjega tedna in bodite pozorni na postavljanje stopal.

V prihodnosti imamo testiranje za športno vzgojni karton. Poznate vaje? V naslednjih urah bomo posvetili vadbo na to temo.

Ne pozabite, pri vadbi imamo ogrevanje, glavni del in umirjanje.

Za sprostitev:

Za deklice: <https://www.youtube.com/watch?v=qGKr-3OWs48>

Za dečke: <https://www.youtube.com/watch?v=G74_o_43_RQ>

Ne pozabite zapisati dejavnosti v zvezek z datumom.

Bodite dobro, bodite zdravi.