Pozdravljeni učenci ,učenke!

Prvomajske počitnice so minile in zopet smo pri športni na daljavo .Učitelja športne verjameva ,da ste si v teh dneh nabrali nove moči za nadaljevanje pouka. Vremenska napoved za naslednje dni je lepa ,zato si vsak dan izberite eno od aktivnosti, ki jih lahko kombinirate z vajami za moč in hitrost.

IZBOR VZDRŽLJIVOSTNE VADBE:-hoja ,hitra hoja, hoja v klanec ,lahkotni tek, vzdržljivostni tek, fartlek ,aerobika , atletska abeceda, gimnastične vaje.

VAJE ZA MOČ :sklece ,vaje za trebušne mišice, šprint 60metrov, šprint 30metrov, 4 x 15 metrov ,tek s poudarjenim odrivom v klanec.

Učitelja športa sva vesela vsakega vtisa, fotografije ,opisa vadbe.

Do konca maja od vsakega učenca pričakujeva ,da se nama javi (na spodnji naslov) z izpolnjenim dnevnikom aktivnosti za mesec maj, ki vsebuje ime in priimek, datum ,gibalno aktivnost in počutje.Izbor dejavnosti je vaš glede na dnevno formo in vremenske pogoje.

vesna.ursic@os-kobarid.si

matjaz.sovdat@os-kobarid.si

V naslednjih dneh bomo ponovili elemente in pravila odbojkarske igre.Za lepši uvod v odbojko pa si oglejte: <https://www.youtube.com/watch?v=nUrvtpU2VXI>