

Pozdravljeni učenci in učenke.

Tokrat vas vabiva na :

- 15 minutno ogrevanje z nogometno žogo
(kratek primer - <https://www.youtube.com/watch?v=EjWVfbFjLqU>)
- in
- 30 minutni aktivni sprehod v naravi
(odlična kratka predstavitev - <https://www.youtube.com/watch?v=TOs2iyOTH0M>)

Po odzivih sva videla, da nekateri opravite tudi veliko dela doma, na polju, vrtu in pri drugih hišnih opravilih. Seveda podpirava družini koristno delo in toplo priporočava, da v takem tempu tudi nadaljujete. Bodite pa vseeno pozorni na pripravo – ogrevanje pred delom oziroma sproščanje-raztezanje ob zaključku.

Bodite zdravi in športno aktivni.

Pozdrav

učitelja športa