

Učenci, lep pozdrav!

No, pa je en teden učenja na daljavo za nami. Upam da ste bili aktivni in ste opravili kakšno vajo iz nabora vaj, ki sem vam jih poslal. Prihajamo v drug teden, ki pa se bojim ni zadnji, zato ne smemo pozabiti na naše fizično počutje in kondicijo. Bodimo optimistični, saj bo ta virus minil in zopet bomo v šoli s sošolci, do takrat pa nekaj svojega časa namenimo tudi fizični aktivnosti. Učni načrt smo seveda prilagodili danim razmeram, zato se posvetimo predvsem vajam moči in gibljivosti. Naj vam vadba ne predstavlja breme, ampak nekaj koristnega za vaše zdravje.

Predlagam, da vsak dan vodite dnevnik športnih dejavnosti, v kateriga vpisujete datum, kdaj ste opravili vadbo in jo opišete. Vanj vpisujte vse športne dejavnosti, ki jih boste opravili v tem času, ko ste doma, prav tako pa lahko zapišete aktivnosti, ki jih naredite kot hišno opravilo npr. odnašanje smeti. Ko se spet vidimo v šoli pa bomo skupaj pregledali vaše dnevnik. Kako bo zgleдал vaš dnevnik, je prepuščeno vam, jaz vam samo prilagam en primer.

Ime in priimek učenca	
-----------------------	--

Razred	
--------	--

ŠT. URE	DATUM	VSEBINA (KAJ SEM POČEL)	Podpis

Vsak dan naredite vaje za moč, ki jih opravljamo na urah v telovadnici (sklece, vaje za trebušne mišice, vaje za hrbtne mišice, vaje stabilizacije telesa (plank), pred tem se seveda ogrejemo.

Za sprostitev lahko rešiš kakšno nalogo športa ki jo najdeš na [interaktivne_vaje.si/sport](https://www.interaktivne_vaje.si/sport).

Ostanite zdravi!