

## IZBIRNI PREDMET ŠPORT

### 5. RAZRED

Vsak dan doma naredite vaje za moč, ki jih opravljamo pri urah (skleci, vaje za trebušne mišice, vaje za hrbtne mišice). Če vam je prelahko, lahko povečate število ponovitev.

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepitev imunskega sistema.

Beležite si opravljene dejavnosti, ki jih boste ob prihodu v šolo pokazali učiteljema.

#### Teoretični del: SRČNI UTRIP

V nekaj stavkih napiši kaj je to srčni utrip in kako ga merimo. Pazi na terminologijo (pravilno izražanje).

Za tiste, ki si želite gibati še več, pa si pogledjte naslednji prispevek na youtubu:

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&t=38s>

**Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.**

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga