

ŠPORT

2. TEDEN, OD 23. 3. – 27. 3. 2020

Dragi petošolci!

Ta teden opravite naslednje aktivnosti. V dnevih, ko imate uro športa izvajajte:

1. Ogrevanje (hoja na mestu, visoki skiping na mestu, poskoki naprej, nazaj...)
2. Gimnastične vaje, kot jih opravljamo v šoli.

NALOGA: Izberi si 10 gimnastičnih vaj, vadi jih doma z bratom, sestro, sam ali s starši.

Ob prihodu v šolo, jih boste izvedli pred sošolci. Pokazali boste pravilno izvedbo in vajo morate znati tudi pravilno opisati.

3. Vaje za moč rok, trupa in nog. Izvajajte vaje, kot jih delamo v šoli, lahko pa tudi kakšne vaje po svoje.

Pomembno je, da gibate, ker v tem času učenci veliko presedite.

Če imaš možnost pa še izvajaj vaje, ki jih najdeš na Youtubu pod naslovom **ARCUS MEDICI –VADBA ZA ZDRAVE ŠOLARJE.**

Lepo bodite in ostanite zdravi.

Učiteljici Andreja Založnik in Desa Čalasan Grajžl