

RAP GIBANJE

NAVODILO:

Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), pogledjte, katera vaja je predvidena pri posameznih črkah in že imaš sestavljen svoj unikaten trening. Pogledjte datoteko telovadna abeceda 5.

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

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

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=hz9Qu3wwahA&feature=youtu.be&fbclid=IwARORg38W9jooMdklOVin1fSz_nlSCnCcy5W-n6p2kuq9E2RJuOCgWdHXLtE

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga