Dragi učenci in učenke,

v prvem tednu našega »športanja« na domu, sva vama glede na dobre vremenske pogoje priporočila čim več gibanja v naravi. Aktivnosti ste opravljali v krogu družine ali sami. Tudi v drugem tednu je naša tema ur športa splošna kondicijska priprava.

V tem tednu boste ponovno poizkušali narediti svojo vadbo v naravi, čeprav bo malo bolj hladno. Nadaljujete tam, kjer ste ostali (hoja, tek,…)

Učenci 5. in 6. razredov poskusite opraviti 3 ure športa v tednu. Še vedno velja pravilo, da aktivnosti izvajaš sam ali v krogu svoje družine, nikakor pa v družbi svojih sošolcev ali drugih prijateljev in bodite pozorni na higieno umivanja rok. Ure športa lahko opravite kadarkoli v tednu in ne točno na tisti dan, ko jo imate na urniku. Ravno tako jo lahko izvedete v katerem koli delu dneva, vseeno pa priporočava vsakodnevno gibanje.

Hodite, tecite na odročnih krajih. Povzpnite se na kakšen vrh ali pojdite na lahkotni tek v gozd. Bodite aktivni vsaj 30 minut, naj srce začne utripati hitreje☺.

Pri vsaki vadbi gre za postopnost. Pričnemo s hojo, preko počasnega teka do hitrejšega teka. Še vedno vse opravljene aktivnosti zapišite res na kratko v vaš dnevnik športnih aktivnosti (lahko le na list papirja), katerega bomo skupaj pregledali, ko se ponovno vidimo.

Pred vsako vadbo opravite kompleks gimnastičnih vaj. Po vadbi opravite še kakšno vajo za raztezanje, saj jih poznate. Raztezne vaje lahko naredite tudi kot sprostitev med učenjem. Spoznali boste, da vam ugaja razgibati telo, saj ste med šolskim delom doma omejeni s prostorom.

- Posredujeva vama tudi nekaj vaj v stoje za vadbo doma, poskusite jih, postalo vam bo prijetno toplo. Povezava: - https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg

- Prilagava vam prijetno igro za krepitev telesa, da se pozabavate in nasmejite z svojimi najbližjimi (v priponki).

Uživajte v gibanju in ostanite zdravi☺…

…vaša učitelja športa