NAVODILA ZA DELO

6. TEDEN

PREDMET: ŠPORT ZA SPROSTITEV

RAZRED: 9. razred

TEDEN: 20. 4. DO 24. 4. 2020

TEMA: vadba za telo

UVOD

Drage učenke, dragi učenci!

Zakorakali smo že v šesti teden našega druženja »na daljavo«. Žal ne kaže, da bomo kmalu skupaj, moramo pa vsi ohraniti pozitivno energijo in dobro voljo. Da, bo šlo tudi ostalo delo bolje, sva ti pripravila polurno vadbo, ki te bo dobro razmigala. Pazi, tole je vadba z metlo, ki jo lahko prej ali kasneje uporabiš, da pomagaš pri družinskih opravilih. Povabi k vadbi svoje starše, brate, sester in veselo na delo. Verjemi, da bo počutje po tej vadbi zelo dobro, ko pa se miganje konča, se sprehodi še malo po stanovanju in naredi nekaj dobrega za skupnost :). Če imaš možnost naredi kakšen ‘foto’ dokaz, ali pa pošlji video. Ne pozabi, da je za zdrav razvoj potrebno vsakodnevno aktivno gibanje. Vsaj 60 minut.

Seveda lahko vprašaš karkoli glede učne vsebine ali treninga in z veseljem ti bova odgovorila na vprašanje.

[zlatka.gasparic@guest.arnes.si](mailto:zlatka.gasparic@guest.arnes.si)

[jure.jeromen@guest.arnes.si](mailto:jure.jeromen@guest.arnes.si)



NAVODILA ZA DELO:

Za uvod potrebuješ malo prostora, internetno povezavo in metlo :). Oglej si posnetek in veselo na delo

<https://www.youtube.com/watch?v=-DObDf991ek>

Super, si že na koncu. No, kot rečeno ure še ni konec. Sprehodi se po stanovanju in nekaj vaj naredi še po drugih sobah :). Lahko uporabiš tudi sesalnik. Veliko zdravja!



Pripravila: Zlatka Gasparič in Jure Jeromen

Samo za interno uporabo.