

ŠPORT – 5. razred

od 23. 11. do 27. 11. 2020



Zapomni si, da je ostati v telesni kondiciji ključnega pomena za tvoje zdravje. Še vedno velja, da si **zunaj vsak dan najmanj 1–2 uri**, da predihaš svoja pljuča, da spočiješ svoje misli in oči ter razmigaš svoje mišice in kosti. Zato hodi na daljše sprehode, teči in se igraj s svojimi najbližjimi. Pomembno je, da si na zraku in da gibaš.



Verjamem, da se vsak dan trudiš z učenjem na daljavo. Še vedno velja: **KADAR SEDIŠ, PAZI NA VZRAVNANO HRBTENICO.**

- Verjetno bo tudi ta teden dež. **Pojdi ven z dežnikom ali pelerino.**

- **Zavrti si posnetka in se gibaj po svoje oziroma s svojimi izmišljenimi gibi.**

<https://www.youtube.com/watch?v=5ueJ4-lTa1s>

(Sven Otten (JustSomeMotion) - Parov Stelar - All Night)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N-BXs>

(Pharrell Williams - Happy (Official Music Video))

- V stanovanju **izvajaj gimnastične vaje** – vsaj 11 vaj (vsaj 6 razteznih, 4 krepilne in 1 sprostilno). Gimnastične vaje izvajaj vsak drugi dan.
- **Pomagaj pri hišnih opravilih** (pomivanje tal ali posode, odnašanje smeti ...).

