

## IZBIRNI PREDMET ŠPORT ZA ZDRAVJE

Pozdravljeni učenci in učenke izbirnega predmeta Šport za zdravje.

Tudi v tem tednu velja, da se gibate čim več na svežem zraku. Da hodite navkreber, da se srčni utrip poviša. Vmes naredite kakšno nalogo oziroma vajo atletske abecede ter raztezne in krepilne vaje. Ko vse to povežete smo spet pri besedi fartlek.

To je pravzaprav to, kar učitelji želimo od vas in za vas.

V kolikor je vreme bolj muhasto, si v sobi naredi prostor, odpri okno, da se nadihaš svežega zraka ter opravi eno ali obe izmed sledečih vadb.

### ČISTILNE KRPIČE

[https://www.youtube.com/watch?v=S\\_ihCtIUleA&fbclid=IwAR0i-hDsM52EhO4tAo17LcUVC1oRkY6N2R8CmpBB7WGKJIGU2qw2tUVooA&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=S_ihCtIUleA&fbclid=IwAR0i-hDsM52EhO4tAo17LcUVC1oRkY6N2R8CmpBB7WGKJIGU2qw2tUVooA&app=desktop)

### KOLEBNICA

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_g05NZ3rro8&fbclid=IwAR0EtrUMR2HmZE04DNRqivSJhYVfEE5CYqsnktp5r3djl00OB3qkdX68iYw&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=_g05NZ3rro8&fbclid=IwAR0EtrUMR2HmZE04DNRqivSJhYVfEE5CYqsnktp5r3djl00OB3qkdX68iYw&app=desktop)

Z lepo mislijo vas lepo pozdravljava, učitelj Matej in učiteljica Mateja

*"Če ne morete leteti, tecite. Če ne morete teči, hodite. Če ne morete hoditi, se plazite. Karkoli že počnete, pojdite dalje."*

*Martin Luther King, borec za človekove pravice*