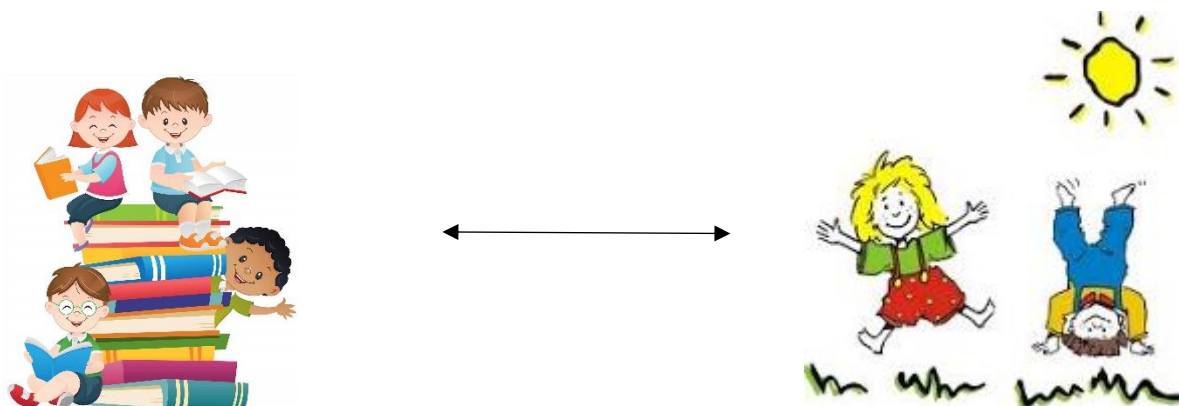


UČENJE IN GIBANJE, TO JE PRAVA KOMBINACIJA ZA USPEH



Tudi v času širjenja korona virusa je pomembno, da smo vsakodnevno telesno dejavni. Pri tem pa moramo upoštevati tudi priporočila za preprečevanje širjenja bolezni.

Vsekakor je glede na okoliščine kakršnakoli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo.

Učitelji športa vam polagamo na srce... bodite aktivni, pojdite ven na sveži zrak. Poskrbite, da se vaš srčni utrip poviša in da priteče na obraz kakšna kaplja znoja.

Veliko je možnosti, naj naštejemo le nekaj od teh: hitra hoja, lahkotni tek, fartlek, hoja v hrib, dinamične gimnastične vaje, poskoki, počepi, atletska abeceda, kolesarjenje,...

Izbirni predmet lahko povežete (medpredmetna povezava) tudi z uro športa, kjer imate opisano, kako izmeriti srčni utrip.