

# ŠPORT ZA SPROSTITEV

Učenci in učenke

Čas hitro teče in že smo v 7. tednu dela na daljavo. Verjamemo, da ste se navadili na takšen način dela. Ta od nas vseh zahteva precejšnjo mero reda, samodiscipline, samoiniciativnosti, iznajdljivosti itd. To pa so pomembne vrline posameznika, da se bolje spoprime z zahtevami vsakdanjega življenja. Še bolje nam bo šlo, če bomo poskrbeli za telesno dejavnost, ki naj bo redno na sporedu vsak dan. Za ta teden smo vam pripravili dve nalogi:



- 1. Pohod na Slivnico:** pohod lahko opravite skupaj z ostalimi družinskimi člani. Istočasno pa pobrskajte po spominu in si izmerite srčni utrip – SU. Na začetku, vmes, na vrhu in ob prihodu nazaj.
- 2. Vaje moči - TABATA:** vaje izvajajte vsaj 3x na teden. Ne pozabite pred izvedbo omenjenih vaj pripraviti telo na napor – ogrevanje. Izvajate lahko tek na mestu, poskoke,... in pa seveda raztezne gimnastične vaje. Vaje izvajajte pravilno in redno.



[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=zCPaKDSGIDk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=zCPaKDSGIDk&feature=emb_title)

Učitelji športa