

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Pozdravljene učenke in učenci.

Bodite pogosto gibalno dejavni, če se le da, **v naravi**. Le z redno telesno aktivnostjo ostajamo zdravi, mladostni in duševno stabilni. Poleg športa pa ne smemo pozabiti na zdravo in uravnoteženo prehrano ter karseda mirnega duha. Telesni fitnes je eden najpomembnejših dejavnikov zdravja. Vsak korak in telesna aktivnost sta boljša od sedenja in ležanja.

Ene-dva –tri »superge« na noge in v naravo.



- 1. Pohod na Slivnico:** Pohod lahko opravite skupaj z ostalimi družinskimi člani. Istočasno pa pobrsajte po spominu in si izmerite srčni utrip – SU. Na začetku, vmes, na vrhu in ob prihodu nazaj.

2. Koordinacijska vrv

https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=u1XBKNvAlpY&fbclid=IwAR0Zr9dfYK53Qm8wxgzLjV7kWK8C3oJGeRLhA9p_5ms1MN6ayKFR8--p4E&app=desktop

Učitelji športa