



Pozdravljeni učenci in učenke,

zopet nas je situacija pripeljala do tega, da bomo pouk izvajali na daljavo. Bodite pozorni na datume in ure zooma tudi pri športu (e asistent).

## AEROBNA VZDRŽLJIVOST

V mesecu marcu smo izvajali Tek podnebne solidarnosti, kjer ste pridobivali aerobno vzdržljivost. Da bi ohranili nivo vzdržljivosti smo vam pripravili dva primera vadbe (izberi sebi primerno).

### 1. Varianta A

Ogrevanje: 5 min teka v pogovornem tempu

Gimnastične vaje (raztezne vaje)

10 min teka

Atletska abeceda (hopsanje, skiping, prisunski koraki,...)

12 min teka

Za zaključek ure naredi raztezne vaje za noge

### 2. Varianta B

Ogrevanje: 5 min teka v pogovornem tempu

Gimnastične vaje (raztezne vaje), krepilne vaje (vaje moči)

12 min teka

Atletska abeceda (hopsanje, skiping, prisunski koraki,...)

15 min teka

Za zaključek ure naredi raztezne vaje za noge

***Učitelji športa tudi v tem obdobju dela na daljavo želimo, da čim več časa preživite zunaj na svežem zraku.***

Lep pozdrav, učitelji športa