

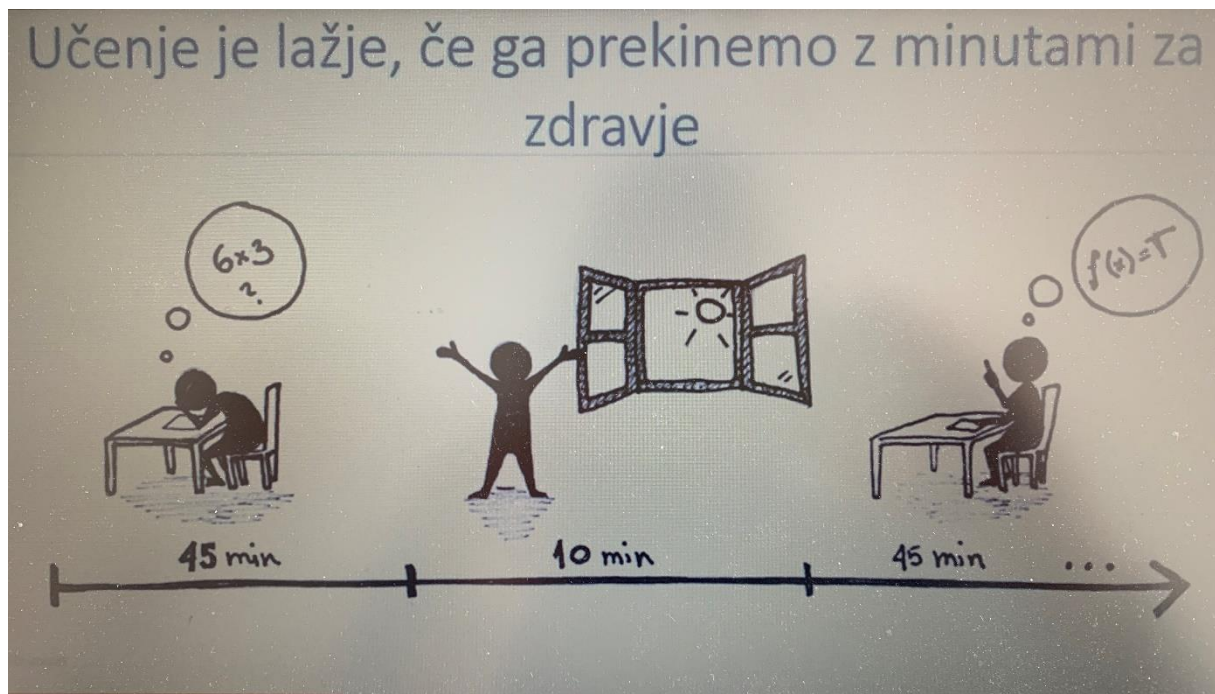
Tudi v času koronavirusa in ob vseh omejitvah, ki jih moramo upoštevati, ne pozabite, kako pomembno je, da smo vsak dan telesno dejavni. Če se le da, v naravi.

Ponovno imate priložnost, da pridobite lastno izkušnjo pri ohranjanju telesne kondicije in dobrega počutja. S tem boste razvijali svojo samostojnost, odgovornost in skrb za lastno zdravje. Izbirajte med različnimi dejavnostmi, ki jih lahko sami načrtujete in zvedete.

Ker pa bi radi vaše znanje tudi preverili in ocenili izvajajte **gimnastične vaje** redno, pravilno in odgovorno.

Na koncu pa boste svoje znanje pokazali svojemu učitelju športa, ki bo vaše znanje preveril in ocenil.

Nadaljnja navodila dobite na kanalu oziroma na oglasni deski.



Med učenjem in sedečim delom, si vzemite čas tudi za aktivni odmor. V tem odmoru naredite nekaj gimnastičnih ter krepilnih vaj.

Na linku je tudi primer tabate oziroma sklop vaj za moč.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=R2ZNZbpaNEciKdfccjDOosAi&jwsourc=cl>

Lep pozdrav,
učitelji športa