

Navodila za pouk športa v času od 16. do 20. 3. 2020

7. razred

Pozdravljeni,

glede na to, da bo v naslednjem tednu idealno vreme za gibanje v naravi pozivamo vas in vaše starše k vsakodnevnemu gibanju v naravi saj se s tem krepi imunski sistem. Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1.ura in 2.ura:

Na spodnji povezavi opravite 50 vaj s kolebnico (25 vaj eno uro, 25 vaj drugo uro)

50 vaj s kolebnico:

https://www.primus-vadbe.si/50-vaj-s-kolebnico-50-jump-rope-exercises-to-build-a-better-body/?fbclid=IwAR3dUECq-tRFVVPiy6PTqFNHEDP_EB1c5KaJhQtzWu7kLbjOVcgJTcETZy0

V kolikor kolebnice nimate doma, opravljate naloge oz. skoke brez kolebnice. Lahko si naloge porazdelite tudi na vsak dan po 20 minut. Pomembno je, da ste tako aktivni, da se preznajite.

Pa veselo na delo.

V primeru nejasnosti piši preko e pošte: anita.horvat@guest.arnes.si

Učiteljica Anita Horvat