PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

RAZRED: 7. razred

TEDEN: 11. 5. DO 15. 5. 2020

TEMA: splošna vadba

Drage učenke, učenci!

Smo že skoraj sredi maja in le želim si lahko, da bi ta karantena čimprej minila. Upam, da ste se dobro štartali po počitnicah in da vam gre ostalo šolsko delo dobro od rok. Kot vedno, vas moram spomniti na pomembnost gibanja in rednega športnega udejstvovanja. Ker so redne ure v tem tednu namenjene atletiki, sem vam pripravil nekaj splošne vadbe, ki jo brez težav izvedete doma. Če imate možnost, pa lahko vse skupaj naredite tudi zunaj na svežem zraku. Ob koncu boste imeli še en izziv. Sem poskusil, pa ni preveč enostavno :). Ta izziv vzemi bolj za zabavo in sprostitev.

Še vedno te vabim, da mi napišeš ali pošlješ kakšno fotografijo, kako z gibanjem ohranjaš in krepiš svoje zdravje. Vesel bom vsakršnega odziva in z veseljem odgovoril na vprašanja.

[bostjan.posedi@gmail.com](mailto:bostjan.posedi@gmail.com)

**#OSTANIDOMA SPLOŠNA VADBA**

Najprej se ogrej in okrepi z vajami na posnetku. Vadba, s plesnimi vložki, traja 30 minut

<https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ>

Izziv za sprostitev. V kratkem posnetku so tri različne naloge. Če ti vse uspe narediti v prvo - čestitke!

<https://www.youtube.com/watch?v=6sfTrK5WcPI>****

Pripravil: Boštjan Posedi

Samo za interno uporabo.