Dragi učenci!

Dragi učenci!

Upam, da ste vi in vaši člani družine zdravi in, da vam ni preveč dolgčas.

POMEMBNO: Pri ukvarjanju s športom še lažje pride do prenosa okužbe z virusom Covid 19. **Zaradi tega športne aktivnosti izvajajte sami oziroma le skupaj z vašimi ožjimi družinskimi člani!** Hkrati je ukvarjanje s športom v času, ko smo v samoosamitvi še bolj pomembno saj gibanje pozitivno doprinese k vašemu dobremu telesnemu in duševnemu počutju.

v tednu od **30. 03. 2020 do 3. 04. 2020** se bomo na urah športa ukvarjali s **OSNOVNO KONDICIJSKO** **PRIPRAVO in sicer vsebina nosi ime: POSTANI MOČNEJŠI** na zabaven način.

Spodaj imate link, ki vam bo pomagal pri vajah. . (link je v angleškem jeziku: medpredmetna povezava z angleščino)

Ponovitve določene vaje si lahko povečate ali zmanjšate. Lahko pa vaje tudi 2 krat ponovite. Povabite poleg tudi vaše domače in skupaj lahko naredite nekaj za svoje zdravje.

**SREDA, 01.04.2020: POSTANI MOČNEJŠI**

<https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok&fbclid=IwAR3mDg0rxrm1CXdFgFt9Ziskz24zr3KKD46k1324E2Gki7O1oy9IqEI_ES0>

<https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4>

<https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg>

 Gregor Zagorc učitelj športa OŠ Šturje