

Tokrat se vam oglašam že šestič. Upam, da ste prejele vsa sporočila. Še enkrat vabim vse, ki imate to možnost, da se mi pridružite v Zoom sobi vsak dan med tednom ob 10.00 uri dopoldan ali pa vsaj tiste dneve, ko imamo na urniku uro športa. Gibanje in zdrava prehrana sta v tem času zelo pomembno, saj lahko bistveno pripomoreta k našemu boljšemu počutju in odpornosti.

Še naprej redno izvajajte vaje, ki sem vam jih priporočila ali pa jih delate po svoji izbiri. Pomembno je, da si vse aktivnosti beležite v Beležnico, ki mi jo boste pokazale, ko se srečamo v šoli. Ne pozabite na zavesten pregled telesa in 5 minutno dihanje v 3 korakih. Do teh posnetkov lahko prosto dostopate na mojem you tube kanalu <https://www.youtube.com/watch?v=616-MDYqzD4&t=40s> ,(kjer so prikazane tudi vaje za moč in vzdržljivost, ki sem vam jih poslala) ali na spletni strani <http://tratakjogastudio.si/vsebina/470>

V nadaljevanju predlagam, da si pogledate teorijo o gibalnih sposobnostih v I-UČBENIKU za šport <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59480.html> in sicer naslednja poglavja (Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti).

- 2. Gibalna učinkovitost
- 3. Kaj je prirojeno in kaj pridobljeno?
- 4. Gibalne in funkcionalne sposobnosti
- 5. Preveri svoje znanje
- 6. Spremljanje lastnih gibalnih sposobnosti
- 7. Testi za preverjanje gibalnih sposobnosti pri ŠVK
- 8. Priprava lastnega načrta vadbe
- 9. Križanka

Ostanite zdrave in se vidimo v Zoom sobi, pozdrav učiteljica Barbara