

DAN:
ČETRTEK, PETEK,
SOBOTA, NEDELJA

TEMA:
VZDRŽLJIVOST, MOČ

RAZRED:
8.

DATUM:
1.- 4. 4. 2021



V četrtek in del petka nas čaka za to obdobje toplo in lepo vreme. Izkoristi ju za aktivnosti zunaj (kolesarjenje, tek, obisk trim steze, hitra hoja, rolanje...).

Tudi v slabšem vremenu (sobota in nedelja) greš lahko na sprehod ali lahkoten tek. Ali pa si v spletni učilnici šport izbereš trening moči z našimi znanimi športniki.

POVEZAVA

Aktivnost začni v lahkotnem tempu. Po 5-10 minutah se ustavi in naredi nekaj gimnastičnih vaj za ogrevanje.

Nadaljuj malce hitreje.

Ob koncu ne pozabi narediti nekaj razteznih vaj za celo telo.

POZOR!

Glede na aktivnost uporabi ustrezno zaščito (kolo - čelada, rolanje – čelada, ščitniki za kolena, komolce in dlani).

Če si aktiven na cesti v ali izven naselja, upoštevaj cestno-prometne predpise.

Trajanje si določi sam, glede na trenutno telesno pripravljenost. Vsekakor pa bodi aktiven-a vsaj 20 minut.

Lep pozdrav,

Zehra Biščević
Darja Ambrožič
Uroš Pogačnik

zehra.biscevic@guest.arnes.si
darja.ambrozic@guest.arnes.si
uros.pogacnik@guest.arnes.si