

ŠPORT

7. razred:

Vadbena enota

- Tek v naravi 30 minut (pogovorni tempo)

- Raztezne vaje: Suki s telesom (20 ponovitev)

Kroženje z boki (20 ponovitev)

Zamahi z iztegnjenimi nogami v stran (10 ponovitev vsaka noga)

Krepilne vaje: 20 počepov

20 sklec (na tleh, ob drevo)

Vadbena enota učenci izvajajo 2x tedensko. Priporočamo, da jo izvajajo skupaj s starši. Intenzivnost prilagajajo svojim zmožnostim. V primeru slabega vremena pa si lahko ogledate posnetek (<https://www.youtube.com/watch?v=OTR566RLUFY>) in zraven sodelujete po svojih zmožnostih.

Opombe:

- Vse aktivnosti izvajajte po priporočilih NIJZ <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

- Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, zaradi epidemije bolezni velja začasna prepoved javnega zbiranja, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.