

Tedenski program športne vadbe na domu (20. – 24. 4. 2020)

ZADOLŽITVE:

1. Opravite ŠD.

V tem tednu, pred počitnicami (ali med počitnicami – po želji), boste izvedli Športni dan malo drugače, po navodilih, ki ste jih dobili in sicer: Skupaj s starši pojdite ven iz hiše...hodit, rolat ali kolesarit (Čas trajanja: 60 – 90 min).



2. Opravite izziv. (Čas trajanja: do 2 min)

Za pouk športa smo tokrat za vas pripravili **kratek družinski IZZIV!** Izvedete ga lahko tudi večkrat, kar v stanovanju. Pripravite računalnik in odprite povezavo

<https://www.youtube.com/watch?v=6ApDrs8mmJc>



3. Pišite in urejajte Dnevnik športne vadbe doma.

OPOMBA: V primeru bolezni ali poškodbe, vadbe ne izvajate in me o tem obvestite (komunikacija).

**NAMIG: Gibajte se, da boste ohranili dobro fizično in psihično pripravljenost ter ostanite zdravi.*

Šempeter pri Gorici, 20. 4. 2020

Športni pozdrav!

Nina Makuc