

ŠPORT ZA SPROSTITEV - SK.1 IN SK.2 (20. oz. 27. 5. 2020)

ZADOLŽITVE: Opravi vsaj eno od predlaganih vadbenih enot in izmeri svoj srčni utrip pred in po opravljeni športni aktivnosti (pomagaj si s prilogo 2)!

1. Vadbena enota: : hoja v naravi (vsaj 60 min)	Opravite daljši sprehod v naravi in si preberite PRILOGI 1 IN 2 , ki vam lahko pomagata razumeti in izbrati hojo kot obliko športne vadbe za zdravje.
2. Vadbena enota: kolesarjenje (vsaj 8 km)	Kolesariš le z izpravnim kolesom, čelado in ob upoštevanju cestno prometnih predpisov, lahko sam ali skupaj s starši.
3. Vadbena enota: vzdržljivostni tek (15 – 30 min)	Tempo teka si izbereš sam, glede na svoje zmožnosti.

NAMIG: Vse tri zgoraj navedene aktivnosti lahko tudi beležite z aplikacijo na telefonu (Sports tracker ali katero drugo), naredite sliko ekrana in mi jo pošljete v Sporočilu. Navodila za namestitev in uporabo mobilne aplikacije so navedena v **PRILOGI 3, ki jo pregledate skupaj s starši.*

Aktivnosti na prostem še vedno izvajate ob upoštevanju ukrepov (sami ali skupaj s straši)!

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



Ohranite dobro fizično in psihično pripravljenost ter ostanite zdravi.

Šempeter pri Gorici, 20. 5. 2020

Alenka Faganelj