**ŠPORT 7. razred**

Pozdravljeni,

vstopili smo že v tretji teden dela na daljavo. Verjamem, da kljub vsemu delu za šolo, najdete čas tudi za sprostitev in gibanje.

N**ajlepše je, če se odpravite ven na zrak, kjer lahko hodite, tečete in kolesarite, vendar morate v tem primeru nujno upoštevati vsa priporočila**.

**7. URA - Skladnost telesa za skok v pomlad ☺**

Joga za krepitev, raztezanje, gibljivost in sprostitev!























**8. URA**

GIMNASTIČNE VAJE - DOMA, medvrstniško učenje je najboljša motivacija!Veselo na delo!

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=vQTNgUToUw8LyMvM5pYutbn1&fbclid=IwAR17ipCXxrGs8iWQ0Lw41IBMf5BTM6XeT5GaEISgrqhOq0rL2YmY7KCSEpo>

Tudi ta tedenvpisujte vsako vašo dejavnost v tabelo (tek, hoja, vadba z aplikacijo, lahko tudi pospravljanje, pomoč pri delu okoli hiše, na vrtu,…). Izpolnjen dnevnik, fotografije vadb, pošljite:

[fajmut.natasa@os-mezica.si](mailto:fajmut.natasa@os-mezica.si)

[ivartnik.bojan@os-mezica.si](mailto:ivartnik.bojan@os-mezica.si)

**DNEVNIK VADBE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PON**  **23.3.** | **TOR**  **24.3.** | **SRE**  **25.3.** | **ČET**  **26.3.** | **PET**  **27.3.** |
| **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** |
| **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** |