

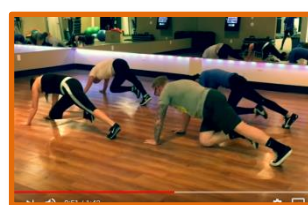
Pozdravljeni učenci!



V tednu po počitnicah ste imeli nalogo, **da se posnamete pri vaših gibalnih aktivnostih in svoji učiteljici pošljete posnetek**. To vas je opravila le peščica, kar je zelo slabo. Naloge, ki jih dobite, je potrebno opraviti, saj bomo ocene zaključevali tudi glede na to, kako odzivni ste bili pri delu od doma. Če ničesar ne pošljete ne moremo vedeti, ali naloge opravite.

Ta teden boste preizkusili posebno vrsto vadbe **CHA CHA SLIDE PLANK CHALLENGE**. Gre za vadbo ob glasbi, kjer zraven dobivate navodila za vadbo. Če bo za koga prezahtevna, naj jo prilagodi (npr. malo dvigne boke, naredi vmes kratek odmor, se spusti na kolena...).

Nekaj primerov (klikni na sliko):



Naloga: Učiteljici pošlji sporočilo, v katerem zapišeš, katerega od treh izzivov si opravljal (seveda lahko izvajaš tudi vse tri), ali ti je tovrstna vadba všeč in ali si poiskal tudi kakšno drugo verzijo in jo izvedel. Odgovoriti moraš torej na 3 vprašanja!

Do petka, 22. 5. 2020, pošlji na mail: monika.rjavec@os-brinje.si oz. maja.skerjanec@os-brinje.si

Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja je pomembno, da smo vsak dan, če je le mogoče, na svežem zraku in telesno aktivni do te mere, da se zaradi aktivnosti dvigne temperatura telesa in poviša srčni utrip.

Gibanje naj bo zabavno, zato izberite vsebine, ki so vam všeč. Ne pozabite na ogrevanje in raztezne vaje!

Pomembno je, da se držite vseh navodil pristojnih služb o preprečevanja širjenja okužbe!

Lepo vas pozdravljava!

Monika in Maja

