

Šport na daljavo – 4. teden

V četrtem tednu boste nadaljevali z vadbo osnovnih motoričnih sposobnosti, ki jih merimo pri športno vzgojnem kartonu. Rezultate iz prvega tedna primerjate z rezultati drugega tedna in na kanalih poročajte o napredku.

Za boljše razumevanje boste na spodnji povezavi še teoretično predelali prvo poglavje v eučbeniku TELESNE ZNAČILNOSTI IN GIBALNE SPOSOBNOSTI.

Po kliku na povezavo pojdite na meni v levem zgornjem kotu in si izberite prvo poglavje. Predelajte točke od 1 do 9. Pri 8 točki je priponka osebni načrt vadbe, ki ga ni potrebno narediti saj ne razpolagate z rezultati ŠVK. Samo oglejte si ga in razmislite o svojih gibalnih sposobnostih in katere bi bilo potrebno izboljšati. Poudarek pri vadbi naj bo namenjen tistim za katere menite, da bi jih bilo potrebno izboljšati.

<https://eucbeniki.sio.si/sport/#page59751.html>

Seveda pa kot športna aktivnost še vedno veljajo vse oblike rekreacije (tek, sprehodi, kolebnica,...) in pomoči pri delu (na vrtu in v hiši), ki jih izvajate v krogu družine.

Aktiv športa!