

Šport 6.- 9. razred, ŠSP, ŠZZ, IŠP, NIP - šport

Dragi učenci in učenke. Posredujemo vam navodila za delo v prvem tednu pouka na daljavo pri predmetu šport in izbirnih predmetih iz športa. Iz priloženih vaj si sami izbirajte vaje in intenzivnost vadbe. Glede na situacijo (ko ste več doma in imate več časa) je vadba lahko vsakodnevna in ne samo v dneh, ko imate na urniku šport.

Za ogrevanje uporabite različne poskoke s kolebnico ali atletske abecedo, nadaljujte z razteznimi in krepilnimi vajami. Sledi tek hoja ali fartlek. Za konec napravite še raztezne vaje, mišic, ki ste jih najbolj obremenili.

Za pomoč pri vadbi naj bodo [vaje v sliki in besedi](#). Lahko pa dodate tudi svoje. Bodite ustvarjalni.

Nadaljnja navodila vas bodo čakala na kanalu eAsitenta, ko bodo dani pogoji za njegovo delovanje.

Obilo užitka ob športanju!

Aktiv športa!