

---

## *Lep pozdrav učenci!*

---

Upam, da ste vrede, vem, da že vsi skupaj pogrešamo skupno druženje.

Tudi v tem tednu ne pozabi na šport. Redna telesna aktivnost je namreč eden najpomembnejših dejavnikov, ki pripomorejo k ohranjanju zdravja. Vsaj pol-urni vadbi nameni čas vsaj 3-krat tedensko.

VADBA PO IZBIRI NALOGA:

Pojdi v naravo, naužij se sonca in lepot prebujajoče narave. Ob tem ne pozabi na ukrepe samozaščite (pojdite individualno oziroma v ožjem družinskem krogu, brez osebnega kontakta, z ustrezno razdaljo –vsaj 1,5 m). Izbiraj med: sprehodom, pohodom, tekom, igrami z žogo, kolesarjenjem, tudi kakšna vaja za moč ali razvoj gibljivosti je vedno dobrodošla.

Vaje za krepitev mišic in izboljšanje kondicije

NALOGA: Če imaš možnost si oglej spodnji posnetek in ponovi vse vaje.

<https://www.youtube.com/watch?v=ni8Z-a2MGEU>

Veliko užitkov ob vadbi!