

Pozdravljene v novem tednu,

nekatero mi pridno pošiljate slike pohodov ali vadbe.

Dobila sem tudi krasen jedilnik za cel teden.

Če me še nisi kontaktirala na noben način, si vljudno vabljeni, da se pridružiš na videokonferenci za tvoj razred ali mi na mail pošlješ kakšen dokaz svoje športne vadbe doma (fotografijo izpolnjene tabele vadbe, fotografijo med vadbo...).

Gibalni odmor:

Vaja za trebušne mišice:

Opis vaje: začetni položaj je leži na hrbtu. Prste prepletete in položite dlani na zatilje. Dvignite zgornji del telesa in noge od tal in dvige trupa izvajajte tako, da se izmenično dotikajte desnega komolca z levim kolonom ter levega komolca z desnim kolonom, pri čemer se dotikate tal samo z zadnjico in ledvenim delom hrbtenice. Vajo ponovite 10x.

Po 10 ponovitvah, v leži na hrbtu priviješ kolena k prsim, jih z rokami objameš in se zazibaš v levo in desno.

V leži na hrbtu v sprostitvenem položaju naredi še 5 dihov. Globok vdih (šteje do 5) in dolg izdih (šteje do 10).

Učenke 9 razreda, pridružite se vadbi danes ob 12:30.

<https://us04web.zoom.us/j/347616005>

Učenke 8 razreda, pridružite se vadbi danes ob 11:30.

<https://us04web.zoom.us/j/841501464>

Učenke 7 razreda, pridružite se vadbi v petek 17.4. ob 9:30.

<https://us04web.zoom.us/j/863395757>