**ŠPORT 7. RAZRED in ŠSP 11. 5. – 15. 5. 2020**

Pozdravljeni učenci!

Z aktivnostmi nadaljujte še naprej**.**  Če imate možnost, hodite vsak dan na sprehode, pohode, kolesarjenje, rolkanje,…

**Vaje za kondicijo in moč najdete v mapi za prejšnji teden**. Obremenitev ne bomo povečevali. Ponovimo kar enake vaje, kot prejšnji teden. Med ponujenimi vajami izberite tiste, ki vam najbolj ležijo in katere najlažje izvajate.

Pomembno je, da se gibate **vsak dan vsaj eno uro**!

Učenci pri izbirnem predmetu **ŠSP** lahko izberete in izvajate katerokoli vajo iz tega ali prejšnjih tednov.

Razen vaj za moč in splošno kondicijo, se lahko preizkusite v vajah, ki vam jih pošiljam v naslednjih povezavah:

Vadba z wc rolicami:

<https://www.youtube.com/watch?v=PbP9V0HyoIg&t=&fbclid=IwAR3jeQyZ8UlTxLszSQd2sSy0_mYzFndhFXFKojFc-gYdXATGzy7z08fE5VM>

Vaje za koordinacijo:

<https://www.youtube.com/watch?v=m1Qck6lNHYY>

Lahko mi se še naprej **oglašate po elektronski pošti**.

Moj elektronski naslov: [duska.suzic@gmail.com](mailto:duska.suzic@gmail.com)

**GIBAJTE SE IN OSTANITE ZDRAVI!**