

4., 5. razred NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

Pozdravljeni učenci.

Svetujem vam, da greste vsak dan ven, v naravo. V vaši okolici imate neomejene možnosti gibanja. Priporočljivo je, da ste vsak dan športno aktivni vsaj pol ure. Pojdite na sprehod, pohod, lahkotni tek, vožnja s kolesom, skirojem ali rolerji.

Za ta teden vam posredujem vadbo za celo telo, da še malo okrepite mišice. Ni preveč zahtevna, zato lahko povabite še ostale družinske člane in skupaj telovadite. Najdete jo [TUKAJ](#).

Po vadbi pa naredite še »**Pozdrav soncu**«

Skušajte slediti spodnjim 12im slikam in osvojiti narisane položaje, z vadbo nikar ne hitite! Ko celotno vadbo osvojite, jo ponovite vsaj 3x. Začnete pri zgornji slikici.

