

Predmet: **ŠPORT**

## **GIBALNE VAJE**

### **NAVODILA ZA DELO**

**Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.**

Gibanje in raztezanje vas bo pripeljalo do boljšega počutja. Če vreme dopušča, je najbolje, da se gibate na svežem zraku.

Ker pa nekateri te možnosti nimate in veliko časa preživite v stanovanju, je pomembno, da tudi takrat poskrbimo za svoje telo. Predlagam nekaj vaj, ki jih lahko opravite sami ali skupaj s starši, kar v sobi. Spodaj prilagam spletne povezave, do zanimivih gibalnih vaj.

<https://www.youtube.com/watch?v=L-8wW40jTzc>

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Če bi bili v šoli, bi v tem času opravljali naloge za športno-vzgojni karton.

Iz kartona si izreži dva kroga, ju postavi na mizo, med njiju položi levo roko. V eni minuti se poskusi čim večkrat dotakniti kroga.



**Ne pozabi na gibanje tudi med vikendom.**