

## ŠPORT - 9. 11. - 13. 11

Pozdravljeni, učenci in učenke!

V tem tednu šolanja na daljavo se bomo osredotočili na ohranjanje kondicije in poizkusili biti čim bolj aktivni. Učiteljice so vam poslale navodila in povezave do projekta **Triglaving**, ki ga je za vse učence šole pripravil učitelj Miha Juvan. Učitelji športa vas lepo vabimo, da se mu pridružite, vse informacije pa so tudi na šolski spletni strani. Da bi hoja bila za vas zanimiva, hitra in neboleča, vas obenem vabim, da si ogledate spodnji posnetek:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=C1h8hBVXrJLUPoW4M8AhNPrp>

Vabimo vas torej, da skupaj s starši čim večkrat obiščete kakšen **hrib v vaši bližini**, če pa ne že hrib, pa pojdite vsaj na sprehod, po možnosti do kakšnega bolj zelenega dela Ljubljane (Tivoli, Mostec, PST,..). Čas na sprehodu, si lahko skrajšate s kakšnim **krajšim tekom**. Z učiteljem Miho sva pripravila krajši prispevek o teku, ki si ga lahko ogledate na spodnji povezavi:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=V2NbJCVqLWGHSPXEelrFZzmu>

Med samim poukom se bo gotovo potrebno kdaj pretegniti in razmigati kar doma. Takrat si zavrtite katerega izmed spodnjih posnetkov in povadite skupaj z menoj. Vaje gotovo že poznate od lanskega leta:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=B1U3NYkOYCkuPOgRdphudEKw>

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=R2ZNZbpaNEciKdfccjDOosAi>

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=r1fJEPNYXWXRooXgQVeXiP5Y>

Pazite, da se pred tem ogrejete.

Pomembno je torej, da ste čim bolj aktivni, po malo že dopoldne, ko delate za šolo, več pa popoldne, ko skozi meglo pokuka tudi sonce in greste lahko na zrak, v gozd ali pa na kakšen hrib, vzamete žogo ali kolo, karkoli, samo da je vaše telo v gibanju. Ostanite aktivni, ne obsedite na kavču!

Lep pozdrav, učitelj Andrej.