

## AKTIVNOSTI ZA TEDEN OD 18. 1. do 22. 1.

Učenci in učenke, živio!

Za nami je prelep teden, ki ste ga, upam, čim bolj aktivno preživeli na prostem, v naravi. Čeprav smučišča žal ne delujejo, je bilo možnosti za zimske radosti res veliko. Bil pa je tudi teden velikih zmag. Tisti, ki sodelujemo v projektu Tekmujemo z našimi športniki, smo nizali zmago za zmago in že je zgledalo, da nas ne more nič ustaviti, dokler nam ni načrtov prekrižal Tim Mastnak. V prihodnjih dneh nujno potrebujemo vašo pomoč, zato se, prosim, prijavite, če se še niste, saj vsaka točka šteje:

### PRIJAVA RAZPREDELNICA

Med drugim lahko v tabelo vpišete tudi vadbo za moč. Tokrat vam bom predstavil malo lažje vaje, ki jih lahko čisto vsak med vami naredi, saj niso pretežke in jih večino tudi že poznate. Lahko jih delate tudi v več sklopih zaporedoma::

### VADBA ZA MOČ - Lažje vaje

Včasih pa so same vaje za moč malo dolgočasne, zato sem jim dodal še žogico. Tako izboljšamo moč in vadimo koordinacijo. Vadbi sta posneti med urami vadbe v živo s starejšimi učenci naše šole.

### KOORDINACIJA IN MOČ - Vaje z žogico

Z učiteljem Miho sva dobra, a še boljši so naši vrhunski športniki. Predstavili smo vam že vadbo, ki jo je vodila [Vesna Fabjan](#). Ta teden pa bo vadbo vodil Benjamin Savšek, naš odlični kanuist na divjih vodah. Njegovo vadbo najdete na spodnji povezavi:

### VADIMO Z BENJAMINOM SAVŠKOM

Še vedno velja, da je vadba na prostem veliko boljša, kot v zaprtih prostorih, zato se, kar se da pogosto, podajte vsaj pred hišo, blok, še bolje pa je, če greste v naravo. Pri tem pazite na poledenele poti in pazite, če se greste drsat na bajeje ali podobne površine, saj prihaja otoplitev.

Vsi komaj čakamo, da se vrnemo nazaj v šolo, ampak zaenkrat ostajamo doma. Ob tem, ko nas ni, pa se na šoli veliko dogaja. Učitelj Miha se je uspel splaziti v nov prizidek in pokukati, kako rasteta naši novi telovadnici.

### NOVI TELOVADNICI

Učenke in učenci, ostanite dobre volje, vsak dan najдите nekaj, kar vam bo polepšalo dan in ostanite aktivni. Ne pozabite seveda na naše druženje preko Teamsov.

**MAMO TO!**

Učitelji športa