ŠPORT ZA SPROSTITEV

Dragi osmarji,

tudi pri izbirnem predmetu moramo pridobiti oceno. Mislim, da vam to ne bo povzročalo preglavic…

Sam sestavi športno vadbo. Šport si izbereš sam. Vadbo moraš sestaviti iz treh delov – vaje za ogrevanje, glavni del (v katerem z izvajanjem aktivnosti dosežeš izbran cilj, npr. vzdržljivostni tek, namizni tenis – učenje backhand udarca, badminton - servis, floorball - poligon) in zaključni del – v zaključnem delu so po navadi vaje, s katerimi postopoma umirimo srčni utrip in ostale procese v telesu, ki smo jih aktivirali med vadbo.

Tvoj mi izdelek mi pošlji na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si ali pa ga boš oddal v ponedeljek, 8. junija na prvi skupni uri po epidemiji. Če imaš kakšno vprašanje, ga prav tako pošlji po elektronski pošti.

Želim ti uspešno delo.

Učitelj Aleš