ŠPORT

Ogrevanje: nogometne vaje za kontrolo žoge.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=g4KCpzTkHto&fbclid=IwAR3Y32OhkW0g-vEXnrjsCz_tATkN2pXCjy6heJE4wEa2oKFrP8EYHoaBeWQ>

Glavni del:

30-minutni sprehod v naravi. Lahko se odločite za tek – v tem primeru 15 minut teka v naravi v pogovorni hitrosti (to pomeni, da se lahko med tekom pogovarjate). Ta del vadbe lahko izvedete kadarkoli v tem tednu, ko boste skupaj s starši ocenili, da so najugodnejše razmere.

Če imate možnost, mi prosim pošljite fotografijo ali video vadbe na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si.

Želim ti prijetno vadbo, ki jo moraš izvajati sam ali v družbi ožjih družinskih članov, s katerimi živiš. Pozdrav,

Učitelj Aleš