ŠPORT ZA ZDRAVJE 9.R DEKLETA

Vstopili smo v šesti teden dela na daljavo. Ker smo skupaj naredili že kar nekaj različnih vadb je napočil čas, da si same naredite vadbo po vašem izboru in o njej naredite kratko poročilo.

Vadba naj traja vsaj 20 min in jo izvajajte na prostem. V razpredelnico vpišite zahtevane stvari in mi izpolnjeno vrnite nazaj na moj naslov: [romana.muhar@oskoroskabela.si](mailto:romana.muhar@oskoroskabela.si)

Počakajte na ugodno vreme, naredite trening ki vam je všeč in povabite koga od vaše družine , da bo delal z vami. V primeru da boste izbrale vaje z žogo, jih delajte same ali s člani ožje družine na lastnem dvorišču ali kje na travniku( ne na igrišču).

Če imate koga, ki vas lahko posname s telefonom, pošljite še filmček dolg do 10 sek.

Pa srečno in akcija! ☺ Lp učiteljica Romana

P.S.: Ideje za vadbo:

  

   

Tabela: VADBA ŠZZ

|  |  |
| --- | --- |
| Kratek opis vadbe |  |
| Srčni utrip pred vadbo |  |
| Srčni utrip po vadbi |  |
| Število odmorov med vadbo |  |
| Kaj si pila med vadbo in koliko? |  |
| Vaše počutje po vadbi |  |
| Ime in priimek |  |