Pozdravljeni učenci!

Zelo pomembno je, da poskrbimo za svoje telo in imunski sistem, to bomo dosegli z zadostnim gibanjem vsak dan. Med učenjem vsaj na vsake 1,5 ure prekinite delo za kratek čas z gibalnim odmorom. Sprehodite se po hiši, stopnicah ali po dvorišču, naredite raztezne vaje, lahko tudi za kratek čas tečete na mestu. Priporočljivo je, da ste fizično aktivni vsaj 60 min na dan. To pomeni, da se spotite in zadihate. Seveda morate upoštevati navodila, ki veljajo za gibanje zunaj.

Napisane naloge lahko izvedete vsak dan, ne samo takrat, ko je na urniku ŠPO. Vadbo lahko izvedete skupaj s starši in s pametnimi zapestnicami ali urami ter primerjate, kdo je porabil več kalorij. Vse skupaj bomo v šoli skupaj pregledali in med seboj primerjali. Doma imate veliko predmetov, ki lahko postanejo športni pripomočki, raziskujte, igrajte se in našli jih boste.

V spodnji povezavi imate dostop do e-učbenika za šport, preglejte ga, če najdete kaj, kar vas bo še posebej zanimalo, nama povejte in vama lahko priskrbiva še dodatno gradivo. Za vsa vprašanja sva na voljo na mailu.

E-učbenik za šport: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

Uspešno delo vam želiva in upava, da se čimprej vidimo v šoli.

Aleš Požegar [a.pozegar@gmail.com](mailto:a.pozegar@gmail.com)

Brina Ternovšek ternovsek.brina@gmail.com