

Upamo, da ste v preteklem tednu upoštevali navodila, ki smo vam jih učitelji športa dali. Za naprej vam bomo sproti pripravljali napotke za učenje na daljavo.

Za vas smo pripravili program JUTRANJA TELOVADBA. Priporočamo, da jo izvajate vsako jutro. Predno začnete, prezračite prostor oziroma jutranjo telovadbo izvedite zunaj, če so ugodne vremenske razmere.

To je le primer. Jutranjo telovadbo si lahko pripravite tudi sami. Pomembno je, da razmigate celo telo. Vodite dnevnik, kamor zapisujete vaje, št. ponovitev, datum.

Spodaj je povezava primera jutranje telovadbe.

<https://drive.google.com/file/d/14eQZ0fL-klv1QuyA7b3QOJNfcFoINn3M/view?usp=sharing>