NEOBVEZNI IZBERNI PREDMET ŠPORT 4.- 6.razred, SREDA, 16. 3. 2020

Pozdravljeni učenci.

Pri pouku na daljavo bomo pri neobveznem izbirnem predmetu Šport obravnavali zdrav način življenja.

Ker je lepo vreme vam za sredo svetujem krajši sprehod v naravi. Na sprehod pojdite sami ali z družinskimi člani. Sprehod naj traja vsaj pol ure. Med sprehodom naredite tudi nekaj gimnastičnih vaj.

Svetujem vam da to naredite tudi naslednje dni in izkoristite lepo vreme.

Vsaka telesna dejavnost pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja. Tudi če bo slabo vreme lahko hodite po hiši, če imate stopnice jih izkoristite.

K vadbi povabite tudi starše.

Lep pozdrav.