**Navodila za delo od 25. 5. 2020 do 29. 5. 2020**

Pozdravljeni, ker boste odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa sva vam učitelja športa pripravila aktivnosti, ki jih v tem času izvajate. Seveda je na prvem mestu vaše počutje in zdravje, zato se aktivnosti lotite odgovorno. Če imate vročino, se slabo počutite je športna aktivnost absolutno odsvetovana. Če imate možnost iti v naravo bo to zagotovo blagodejno delovalo na vaše počutje, vendar se izogibajte obljudenih krajev, igrišč, zunanjih fitnesov, igral, klopic, skratka področij, kjer se kopičijo ljudje in lahko za seboj puščajo svoje viruse. Prav tako vam odsvetujeva skupinske športe, kjer je nevarnost okužbe preko telesnega stika in žoge. Za zunanjo rekreacijo so tako najbolj primerni gozdovi, travniki, polja, sprehajalne poti, parki. V primeru, da do njih ne morete dostopati, pa vam priporočava vadbo doma.

**Dnevnik vadbe**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PON 25. 5.** | **TOR 26. 5.** | **SRE 27. 5.** | **ČET 28. 5.** | **PET 29. 5.** |
| **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** |
| **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** | **količina (čas,**  **št. ponovitev, serij):** |

Šport za sprostitev

29. 5. 2020

Ta teden pa se učimo žonglirati.

<https://www.youtube.com/watch?v=L9TTZjD87rk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3HLJpWoGxd86du_5PUWRW1_QUa99qzX0F1u6XSy9J81mAes1abghOkdIg>

Poglejte še nekaj trikov:

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=7PpxrpkLw-8&fbclid=IwAR17duUXTKN6opoDGL_KWVCBrpJqm4EWf1TPPgqymjdc1BPQzv4wFLtfKAQ&app=desktop>

Lahko mi pošljete filmčke, kaj ste se naučili na [joccasar@gmail.com](mailto:joccasar@gmail.com)

Ljubljana, 23. 5. 2020 Aktiv športa