Dragi učenci!

Upam, da ste vi in vaši člani družine zdravi in, da vam ni preveč dolgčas.

POMEMBNO: Pri ukvarjanju s športom še lažje pride do prenosa okužbe z virusom Covid 19. **Zaradi tega športne aktivnosti izvajajte sami oziroma le skupaj z vašimi ožjimi družinskimi člani!** Hkrati je ukvarjanje s športom v času, ko smo v samoosamitvi še bolj pomembno saj gibanje pozitivno doprinese k vašemu dobremu telesnemu in duševnemu počutju.

v tednu od **30. 03. 2020 do 3. 04. 2020** se bomo na urah športa ukvarjali z **OSNOVNO KONDICIJSKO** **PRIPRAVO in sicer vsebina nosi ime: POSTANI MOČNEJŠI** na zabaven način.

Spodaj imate povezavo, ki vam bo pomagala pri vajah (posnetek je v angleškem jeziku; medpredmetna povezava z angleščino).

Ponovitve pri vajah si lahko povečate ali zmanjšate. Lahko pa vaje tudi 2 - krat ponovite. Povabite poleg tudi vaše domače in skupaj lahko naredite nekaj za svoje zdravje.

Če želite lahko pri delanju vaj naredite tudi kakšen zabaven posnetek (nekaj sekund), in mi ga pošljete na [luka.hrovatin@os-sturje.si](mailto:luka.hrovatin@os-sturje.si).

**PONEDELJEK, 30. 03. 2020: POSTANI MOČNEJŠI**

<https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok&fbclid=IwAR3mDg0rxrm1CXdFgFt9Ziskz24zr3KKD46k1324E2Gki7O1oy9IqEI_ES0>

**SREDA, 01.04.2020: POSTANI MOČNEJŠI**

<https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4>

**PETEK, 03.04.2020: POSTANI MOČNEJŠI**

<https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg>

Luka Hrovatin učitelj športa, OŠ Šturje