



Dragi učenci!

Upam, da vam naloge za ŠPO niso pretežke in da vam je pripravljeno gradivo zanimivo. Naloge bomo pregledali, ko bomo zopet v šoli, zato jih po navodilih spravljajte v Športno mapo ali na ključek. Če vam katera naloga ne gre, se bomo o tem pogovorili takrat.

Počasi končujemo s sklopom „namizni tenis,“. Preden preidemo na naslednji sklop, se bomo malo posvetili splošnim temam iz gibanja in zdravja. Saj vemo: „brez gibanja ni zdravja in brez zdravja ni ničesar,“.

Poleg teoretičnih gradiv vam bom pripravila tudi predloge vadb za ogrevanje in splošno kondicijsko pripravo (gibljivost, moč, vzdržljivost, ravnotežje, preciznost in koordinacijo- splošno spretnost).

Seznama vadb ne bom brisala ampak ga bom dopolnjevala (in označila) tako, da boste vadbe lahko večkrat izvajali, če vam bo katera všeč.

Pozdravljeni in upam, da se kmalu zopet vidimo!

vaša učiteljica ŠPO