



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, tudi če bo to šele septembra, zato jih po navodilih spravljajte v Športno mapo ali na ključek. Če vam katera naloga ne gre, se bomo o tem pogovorili takrat. **Včasih vam bom napisala, da mi kaj pošljite, zato bodite pozorni na to!**

Počasi končujemo s sklopom splošnih tem iz gibanja in zdravega načina življenja, prešli bomo na rokomet. Poleg teoretičnih gradiv in praktičnih vaj vam bom pripravila tudi predloge vadb za ogrevanje, splošno kondicijsko pripravo (gibljivost, moč, vzdržljivost, ravnotežje, preciznost in koordinacijo- splošno spretnost) in sproščanje. Včasih bo vmes tudi kakšna zabavna vadba in gibalni izziv. Vadbe lahko večkrat izvajate, če vam bodo všeč.

Pozdravljeni in upam, da se kmalu zopet vidimo!

vaša učiteljica ŠPO