

Dragi učenci!

Danes bomo obuli rolerje! Preveri, če so tvoji rolerji brezhibni, poišči še čelado in ščitnike in JUHUHU!



Tisti, ki ste pred počitnicami že rolali v okviru izbirnega predmeta Šport za zdravje, lahko kar nadaljujete z vajami tam, kjer ste ostali. Tisti, ki pa boste recimo letos rolali prvič, pa morate biti malo bolj previdni in vam priporočava, da naredite vse vaje od začetka, kot je prikazano v posnetku.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=j1j4BaAAcNRMyIqYcNz1ABh0&jwsouce=cl>

Če rolerjev nimate, lahko vadbo opravite tudi s kotalkami. Če tudi kotalk nimate, sedite na kolo in se odpravite na vožnjo, ki naj traja vsaj 30 min. Ne pozabite na čelado in na pravila varne vožnje v prometu!

Po končani vadbi naredite raztezne vaje za celotno telo, da ne bo kakšnih bolečin v mišicah naslednji dan.

Še vedno velja, da sva vesela vaših slikic. Deklice jih pošljite učiteljici Maji, fantje pa učitelju Dejanu!

Vaša učitelja Dejan in Maja