

Dragi učenci!

CARPE DIEM ... užij dan!

Bodimo ustrezno telesno dejavni tudi v času, ko smo prisilno doma. Gibanje pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa.

Učenci bodite vsak dan najmanj 60 minut tako telesno dejavni, da se globoko zadihate in spotite, zraven pa dodajte vaje za moč.

V mesecu aprilu je, po letnem programu dela pri predmetu ŠPORT, testiranje za športno vzgojni karton. Posredovali vam bomo treninge, ki vam zagotavljajo boljše počutje, pozitiven vpliv na zdravje in posledično pripomorejo k izboljšanju rezultatov merjenja za ŠVK.

Podajte se v bližnjo naravo samostojno ali v družbi svojih najbližjih.

Srčni utrip je pokazatelj intenzivnosti vadbe. Pred vadbo preberi besedilo spodnje povezave in se poduči o srčnem utripu:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/utrip/utrip.htm>

Za spremljanje treninga lahko uporabljate pametno uro ali mobilne aplikacije kot so: sports tracker, sportactive GPS, running & jogging ...

Da treninge oz. ure ŠPO res izvajate nam pošljite dokaz oz. povratno informacijo v obliki:

- fotografije,
- print screena zaključka vadbe iz aplikacije, ki ste si jo naložili na mobitel,
- podatke s pametne ure,

na mail: simona.brumen@osormoz.si.

Bodite pridni, aktivni in ZDRAVI!!!!