



PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE

TEMA: ROLANJE

RAZRED: 7.,8.,9. abc

DATUM: 20. – 24. 4. 2020

TRAJANJE AKTIVNOSTI: 90 minut

NAVODILA ZA DELO:

**Dragi učenci!**

Ker je pomlad že v polnem razcvetu, bomo ta teden obuli rolerje! Preveri, če so tvoji rolerji brezhibni, poišči še čelado in ščitnike in JUHUHU!



Poglej si posnetek na spodnji povezavi in sledi prikazanim vajam:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=j1j4BaAACNRMYIqYCNz1ABho4jwsource=C1>

Če rolerjev nimaš, lahko vadbo opraviš tudi s kotalkami. Če tudi kotalk nimaš, sedi na kolo in se odpravi na vožnjo, ki naj traja vsaj 45 min. Ne pozabi na čelado in na pravila varne vožnje v prometu!

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

K vadbi lahko povabiš tudi ostale člane družine. Kateri dan v tednu izbereš, ni pomembno, poskušaj izbrati čim lepše vreme.

Še vedno velja, da smo veseli slikic na naše e-naslove ali FB messenger!

**Želimo vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!**

**Ostanite zdravi in fit!**

Vaši učitelji športa Mitja, Maja in Dejan

(Za vsa vprašanja smo dosegljivi na [mitja.vidovich@gmail.com](mailto:mitja.vidovich@gmail.com),  
[maja.tasner@guest.arnes.si](mailto:maja.tasner@guest.arnes.si) , [dejan.vilcnik@gmail.com](mailto:dejan.vilcnik@gmail.com) in FB messenger)