**ŠPORT ZA ZDRAVJE**

**11. 5. – 15. 5. 2020**

Pozdravljeni osmošolci!

Z aktivnostmi nadaljujte še naprej. Če imate možnost, hodite vsak dan na sprehode, pohode, kolesarjenje, rolkanje…

Ponujam vam par možnosti za delo v tem tednu, glede na možnosti in interes. Ni pomembno za katero opcijo se boste odločili, važno je da **se gibate vsak dan vsaj eno uro.**

Vaje delate za sebe, za svoje zdravje in dobro počutje, zaradi tega se potrudite.

Razen vaj za moč in splošno kondicijo, se lahko preizkusite v vajah, ki vam jih pošiljam v naslednjih povezavah:

Vadba z wc rolicami:

<https://www.youtube.com/watch?v=PbP9V0HyoIg&t=&fbclid=IwAR3jeQyZ8UlTxLszSQd2sSy0_mYzFndhFXFKojFc-gYdXATGzy7z08fE5VM>

Vaje za koordinacijo:

<https://www.youtube.com/watch?v=m1Qck6lNHYY>

Lahko mi se še naprej **oglašate po elektronski pošti**. Vesela bom vsakega komentarja ali slikice kako telovadite.

Moj elektronski naslov: [duska.suzic@gmail.com](mailto:duska.suzic@gmail.com)

**GIBAJTE SE IN OSTANITE ZDRAVI!**