

Datum: 21. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 9/2
Dan, predmet, razred: četrtek, ŠPO, 9.b	Učitelj: josko.subotic@guest.arnes.si zehra.biscevic@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

Nekaj novih idej za izvedbo športa doma ali pa izvedete prejšnjo učno uro za krepitev mišic.

Seveda je še vedno priporočljivo, da greste čim več v naravo. Pomembno je le, da se gibate vsak dan in da ne preživljate veliko časa pred računalniki in drugimi elektronskimi napravami.

1. Primer kako se lahko razgibate, krepite svoje telo, se povezujete z ostalimi družinskimi člani in zraven zabavate:

https://www.youtube.com/watch?v=oMzFU7cQl0M&fbclid=IwAR3O8qP3tYZgnVgCn_szKu2LVppGsIg8-V3EFE001HGsnAC5GgsYS0tuqek

2. In še nekaj za zdravje vaše hrbtenice:

<https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8>

Želiva vam prijetno in zabavno vadbo!

Joško Subotić

Zehra Biščević