ŠPO, 8. 4.: Vaje za koordinacijo – to pomeni spretnost

Povežite se na:

https://youtu.be/ulXBKNvAlpY

…poglejte in izvedite kaj se pri vas da izvajati! Namesto vrvice/kolebnice si lahko narišete črto ali uporabite del dvorišča, ki je tlakovan s ploščicami in na določenih mestih vidite črte.

Ne pozabite pred in po vadbi izmeriti in beležiti pulza (srčnega utripa) oz. nadaljujete izpolnjevanje tabele, kot smo dogovorjeni.

Ne pozabite tudi na vadbo, ko ste dalj časa v sedečem položaju in izpolnjujete šolske obveznosti.

In: naj vas vodi vaša želja po gibanju …