

AEROBIKA

V sredo, 24. 5. 2017 smo nov šolski dan ponovno pričeli drugače, razgibano in z veliko dobre volje. Učiteljica Mojca Kolarič je ponovno pripravila čudovit »venček« skladb ob katerih so nas pošteno zasrbele pete. In aerobika se je s polno paro in udeležbo učencev pričela izvajati. Pri vadbi so sodelovali učenci 1., 2., 3. in 4. razreda.

Učencem je bila aerobika predstavljena kot moderni način rekreacije v svetu, kjer ima zdravo življenje vse večji pomen. Aerobika, ki je nekaterim dobro poznana oblika vadbe, kjer izvajamo različne gibalne strukture ob spremljavi dobre glasbe. Ob vadbi se vedno znova spreminja tako tempo kot intenzivnost vadbe. Učencem smo povedali, da obstaja več različnih vrst aerobike, nekatere smo predstavili. Ob tej vadbi smo učencem pokazali, kako se povečuje sposobnost srčnega in dihalnega sistema, motoričnih lastnosti, krepijo se mišice, izboljša in krepí se telesna kondicija ter koordinacijske sposobnosti. Hkrati je bila aerobika ura prekrasnega druženja in sprostitve, kar samo pozitivno vpliva tudi na posameznikovo samopodobo in samozavest.



»Otvoritev« so naredili in se dodobra ogreli četrtošolci. Odlično jim je šlo!!!



Kmalu so se četrtošolcem pridružili naši najmlajši – pogumni in poskočni prvošolci. Ufff, kako so migali, skakali... »Z lahkoto!"so dejali.





Kaj pa vaje na tleh? In ravnotežje? Bilo je zabavno!!!



Drugošolci so pa res dobri v aerobiki!!! Bravo!!!



Tretješolci so pa bili odlični!!!

Kako so se jim svetile oči in bilo je super fajn!!!



To druženje in vadba je bila odličen odskok v nov delovni dan. 🤗

Hvala učiteljici Mojci Kolarič, učencem in razredničarkam za sodelovanje.
Hočko Pohorje, 24. 5. 2017

Katja Frece