|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rezultat iskanja slik za kids running | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Četrtek, 26. 3. 2020 | Rezultat iskanja slik za kids running |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Ogrevanje: Gimnastične vaje**Če imaš možnost, nekje v parku ali v naravi poišči nizko klop, kjer boš izvajal/a vaje:**- z eno nogo po tleh, z drugo po klopi,- hoja naprej, nato še nazaj,- “galopiraj” z levo nogo naprej, nato še z desno naprej,- tek,- sonožni poskoki,- sonožni poskok na klop, na drugo stran na tla in spet skok nazaj na klop; ponovi tolikokrat, da prideš do konca klopi,- hoja s kratkimi koraki naprej in nazaj,- hoja v stran,- hoja, med hojo počepni, nato vstani in nadaljuj do konca klopi, - hoja v počepu. |
| Aktivnost 2: | Ogrevanje na mestu: Hoja, hitra hoja, počasen tek **Vaje s preskakovanjem kolebnice, ki jo položiš na tla** (namesto kolebnice lahko uporabiš vrv ali pa na tla narišeš črto s kredo):* + preskakuj kolebnico cik cak (levo - desno) od enega konca do drugega,

- kolebnico preskakuj naprej – nazaj (najprej sonožno, nato po eni nogi in nato še po drugi),Če imaš kolebnico in jo znaš preskakovati, delaj neprekinjene poskoke in namesto štetja zraven govori abecedo. Ali ti je uspelo priti do črke Ž? Če ja, čestitam! Če ne, pa še malce poskušaj. Vaja dela mojstra. ☺  |
| Aktivnost 3: | **Ogrevanje:** Zapleši na svojo najljubšo glasbo …**NAMIG ZA GIMNASTIČNE VAJE:**C:\Users\TOSHIBA\Dropbox\Screenshots\Screenshot 2020-03-20 22.10.53.pngC:\Users\TOSHIBA\Dropbox\Screenshots\Screenshot 2020-03-20 22.10.53.png |

**“Slabo vreme ne obstaja. So samo različne vrste dobrega vremena.”** − John Ruskin, književnik in umetnostni kritik