|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Sobota, 16. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | *Pohod v naravnem okolju s premagovanjem višinske razlike (trajanje: 60 min; na pohod greš OBVEZNO SAM oz. v ožjem družinskem krogu in ne v družbi sošolcev - prijateljev, če imaš pameten telefon si nanj naloži eno aplikacijo, npr. Sports Tracker, s katero boš beležil svojo aktivnost, naredi fotografijo svoje aktivnosti)**POMNI: izboljšuješ aerobno sposobnost, moč, vzdržljivost (brez velikih naporov prehodiš zadano pot)* |
| Aktivnost 2: | ŠPORTNA VADBA DOMA – NOGOMET(TUDI UČENKE ) Pri tej uri boste naredili nekaj nalog za obvladovanje žoge. Vaje so, ob ustreznih prilagoditvah, primerne tudi za izvajanje v stanovanju. Predhodno se dobro ogreješ in ne pozabi na varnost. Vadbo si lahko popestrite s kakšno svojo idejo ali dodatno nalogo. Vse sklope večkrat ponoviš, vmes si lahko vzameš minuto odmora. Potrebni rekviziti: žoga (nogometna ali kakšna druga primerne velikosti) Sklop 1: Upravljanje žoge na mestu https://www.nzs.si/novica/Sklop\_vaj\_za\_mlade\_igralce\_-\_Upravljanje\_zoge\_na\_mestu?id=50533&id\_objekta=1&fbclid=IwAR17E\_mZO5GwT1oCC5Veb8k0IvNln3bRsR9PerwDrcNZA6M2wABez6WklSE Sklop 2: Upravljanja žoge na mestu in v gibanju naprej <https://www.nzs.si/novica/Drugi_sklop_vaj_za_mlade_nogometase?id=50543&id_landing=&id_objekta=1> |
| Aktivnost 3: | VADBA S KOLEBNICO<https://www.popolnapostava.com/najboljsa-vadba-s-kolebnico-v-samo-30-ih-minutah/> |

 **“Zmaga nad samim seboj je največja zmaga.”**− Platon, antični filozof