|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Sreda, 25. 3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Najprej bomo izvedli kompleks gimnastičnih vaj z različnimi poskoki:1. Skip na mestu in kroženje z rokami 8x naprej, 8x nazaj.
2. Skip- na povelje naredimo skip levo-desno nazaj naprej, v razkorak - (8 ponovitev)
3. Poskoki na mestu – na povelje odskok v levo, odskok v desno, izpadni korak naprej, skok v razkorak - (8 ponovitev)
4. Poskoki »rašplja« usklajeno delo rok – (8 ponovutev
5. Poskoki skupaj-razkorak, roke enako – (8 ponovitev)
6. Poskoki skupaj-razkorak, roke nasprotno – (8 ponovitev)

V počepu oporno za rokami1. Poskoki – na povelje odskok v levo, desno, naprej, razkorak, izpadni korak – (8 ponovitev)
2. Odrivanje z noge na nogo – premahi – (8 ponovitev)
3. Menjaje v skoku iztegnemo nogo vstran - 1x z levo, 1x z desno – (8 ponovitev)
4. Poskoki roke narazen- noge skupaj in rake narazen- noge narazen – (8 ponovitev)
 |
| Aktivnost 2: | Vsi, ki ste blizu narave izvedete 30 – 60 minutni sprehod. Ostali, ki te možnosti nimate pa se lahko malo razvedrite s plesom ob glasbi – glej spodnji link:<https://www.facebook.com/francisco.hoyos3/videos/10158249508024452/> |
| Aktivnost 3: | Za konec in za nadaljnjo motivacijo prilagam še kviz na temo šport (v priponki). Pravilne odgovore vam posreduje stric google… ;)Uživajte! |

**“Bodi močnejši kot tvoji najmočnejši izgovori.”**

 Anonymous