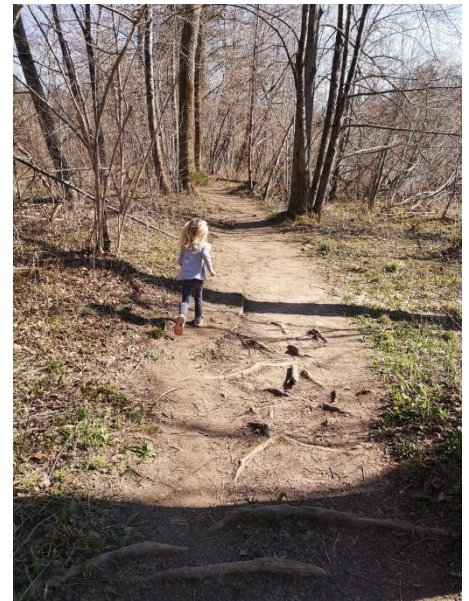


Datum: 15. 4. 2020	Teden/zap. št. ure: 5/7
Dan, predmet, razred: sreda, ŠPO, 8.c	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni učenci in učenke!

Danes si bomo pogledali primer, kako narediti sprehod v naravi pester, zabaven in polno gibalno aktiven.

Dokler še ni prepovedi in se lahko gibamo na svežem zraku, povabite svojo družino na kakšen miren in samotni kraj v naravi, na aktiven sprehod. Srčni utrip si povišajte z lahkotnim tekom ali hitro hojo (vsaj 10 min).



SLEDIJO GIMNASTIČNE VAJE:

1. zasuki z glavo v desno in levo stran (10x)
2. kroženje z obema rokama naprej (10x)
3. kroženje z obema rokama nazaj (10x)
4. kroženje z boki (10X)
5. izpadni korak naprej (potiskamo bok naprej in dol-vsaka noga 5x)
6. zamahi z nogo naprej (nasprotna roka, nasprotna noga-z vsako nogo 5x)
7. kroženje z zapestji in gležnji

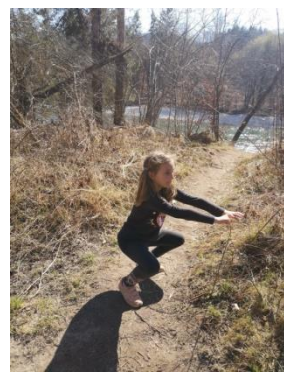
Po opravljenih gimnastičnih vajah nadaljujte pot. Med potjo izkoristite kakšno podrtó deblo za:

1. hojo naprej
2. hojo nazaj
3. hojo vzvratno
4. hojo po prstih naprej
5. hojo po prstih nazaj
6. razovko (lastovko)



Na primernem kraju se ustavite, občudujte naravo in naredite še:

🚦 2 x 15 počepov (vmes odmor cca. 30 sekund)



Če med potjo najdete kakšno klop (lahko tudi hlod, stopnico ali večji stabilen kamen):

1. izmenično stopajte na klop 1 minuto
2. spuščajte roke ob klopi, dve seriji po 12x (vmes odmor cca. 30 sekund)



V naravi poiščite kamenček, palico in ponovite še met z eno roko v cilj ali daljavo:

1. 10x leva roka
2. 10x desna



Na koncu sprehoda se razhodite in stresite z rokami in nogami. Med vadbo poskrbite za varnost in ne pozabite piti dovolj tekočine. ☺

Prijetno vadbo v naravi,

Darja Ambrožič, Uroš Pogačnik.