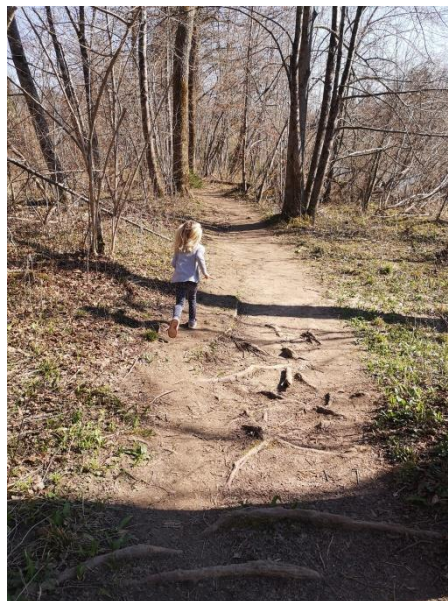


Datum: 14. 4. 2020	Teden/zap.št.ure: 5/1
Dan, predmet, razred: torek, ŠPO, 9.b	Učitelj: josko.subotic@guest.arnes.si zehra.biscevic@guest.arnes.si

Pozdravljeni učenci!

Dokler se lahko gibljemo na svežem zraku, poišči kakšen miren in samotni kraj v naravi in si privošči aktiven sprehod. Srčni utrip si povišaj z lahkotnim tekom ali hitro hojo (vsaj 10 min). Vaje lahko delaš (prilagojeno seveda) tudi doma.



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 nadaljuj pot. Če med potjo najdeš kakšno podrto deblo ga izkoristi 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 ustavi, občuduj naravo in naredi še:

🚩 10 počepov



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

1. izmenično stopaj na klop 1minuto
2. spuščaj roke ob klopi 8x



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

1. 10x leva roka
2. 10x desna



Na koncu sprehoda se razhodi in stresi z rokami in nogami. Med vadbo poskrbi za varnost in ne pozabi piti dovolj tekočine. 😊

Prijetno vadbo v naravi!