|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**NEDELJA, 10. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | GIBAM VSAK DAN - VSAJ 60 MINUTVsak dan bodi vsaj 60 minut gibalno aktiven, tako da si prezračiš pljuča, povišaš srčni utrip in se preznojiš.Večji del telesne dejavnosti naj predstavljajo aerobne aktivnosti. Opravi tudi raztezne vaje in vaje za mišično moč:- Tek v naravi: 10 minut, 2 km.- Hitra hoja (po gozdu, v naravi...): 30 minut, 3 km.- Poskoki s kolebnico: na mestu - 2 minuti, 200 poskokov; v teku - 5 minut 300 poskokov. |
| Aktivnost 2: | ZAKAJ JE ATLETIKA KRALJICA VSEH ŠPORTOVhttps://www.youtube.com/watch?v=5qYlTMhbPzU |
| Aktivnost 3: | Ideje za popestritev pohoda v naravi- Iskanje zaklada v naravi (zanimiva drevesa, grče, dupline, živali..., na cilju lahko tudi družinski član skrije sporočilo, sadež, pisanko...),- prisluhnimo naravi (koliko različnih zvokov slišimo),- gibalno oponašanje živali,- igra Vidim kar ti ne vidiš in to je... npr. rumeno - sodelujoči ugibajo, kaj oseba vidi (trobentico, regrat...). Tisti, ki ugane postavi naslednje vprašanje,- zadevanje cilja (debla, markacije, veje...) s storžem,- premagovanje ovir (preskakovanje potoka, vej na tleh),- nabiranje plodov v naravi (na cilju ali doma naredite izdelek ali sporočilo),- objemite drevo (sami ali vsi skupaj - umiritev),- primerjaje del dreves, lubje,- itd.Srečno pot!  |

**"Vsak poraz naj bo za človeka spodbuda za vztrajno pot naprej do končnega uspeha." Božidar Eržen**