|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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 rokami  1. 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