|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ZSZ 2019 fotke (97) – OŠ Miklavž pri Ormožu | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Torek , 7. 4. 2020 | Atletski klub Perpetuum mobile - Postări | Facebook |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Učenci, preden se odpravite v naravo, si oglejte video posnetek. V bližnji gozd, se odpravite s sestro, bratom ali starši in si po lastni želji pripravite poligon s tekom in različnimi vajami.  <https://www.youtube.com/watch?v=Q61EtKE5njA> |
| Aktivnost 2: |  Zanimiva družinska vadba: <https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI> |
| Aktivnost 3: |

|  |
| --- |
| **FARTLEK**ATLETIKA: FARTLEK - TEK V NARAVI, PREMAGOVANJE OVIR V NARAVI, GIMNASTIČNE VAJE V NARAVI  OGREVALNI DEL: 1. Poskoki na mestu (vsaj 10 sonožnih skokov z visokim dvigom kolen) 2. Poskoki po eni nogi (5x leva, 5x desna noga) 3. Poskoki v izpadni korak naprej.  4. Visoki skipping na mestu (15 sekund)  5. Nizki skipping na mestu (15 sekund) Če imate možnost se odpravite na lahkoten tek v naravi. Sam tek lahko kombinirate z različnimi aktivnostmi na poti. Tek lahko prekinete tudi z nekajminutno hojo, ki naj ne bo prepočasna. Dobro bi bilo, da izberete pot, ki pelje skozi gozd. V gozdu poskušajte najti drevo, ki vam nudi vejo na katero se lahko obesite. Poskusite narediti veso v zgibi in zdržati vsaj 15 sekund. Če najdete sklop korenin, lahko preko korenin izvedete različne skoke. Na poti lahko kjerkoli izvedete vsaj 5 kratkih šprintov v rahel klanec.  Na približno polovici vadbe lahko opravite sklop gimnastičnih vaj CELOTNA VADBA V NARAVI NAJ TRAJA PRIBLIŽNO 30 MINUT. |

 |