

ŠPORT ZA SPROSTITEV

DANAŠNJO URO LAHKO NAREDIŠ, DANES, JUTRI ALI POJUTRIŠNJEM.. 😊 NAREJENA MORA BITI DO NASLEDNJE URE, KI BO V **TOREK (5. 5. 2020)**.

TVOJA NALOGA JE, DA IZBEREŠ IN NAREDIŠ ENO VSEBINO (LAHKO PA TUDI VSE ŠTIRI). ZELO BOM VESELA, ČE DOBIM O VADBI KAKŠNO SLIKCO 😊

KROS - TEKAŠKA PREIZKUŠNJA

Odpravi se v naravo, kjer se najprej primerno ogreje (tekaško ogrevanje).

Za glavni del - vzdržljivostni tek 12 min (lahko tudi tekmuješ z ostalimi družinskimi člani).

Ne pozabi se na raztezne gimnastične vaje tudi po vadbi
NE POZABI SE ZAŠČITITI PRED KLOPI IN SONCEM
IN S SEBOJ IMETI TUDI TEKOČINO.

KOLESARJENJE

Skupaj s starši ali drugimi družinskimi člani se odpravi na varno kolesarsko pot, ki naj bo dolga vsaj 20 km.

OBVEZNA JE UPORABA ČELADE!

MED VOŽNJO UPOŠTEVAJ
PROMETNE PREDPISE!

IZBOLJŠAJ SVOJO
SPLOŠNO
VZDRŽLJIVOST

ROLANJE

Poleg rolarjev ali kotalk je pri izvajanju te ure obvezna zaščitna oprema (čelada in vsi ščitniki). Lahko se rolaš in izvajaš trike na dvorišču, parkirišču... si postavljaš poligone in se preizkušaš v raznih spretnostnih vožnjah.

Da bo bolj zanimivo potrebuješ samo jogurtove lončke 😊

Poglej si posnetek in se tudi sam preizkusi v slalomu.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Z1ZMgGg2A>

ALI

Vzami rolarje in vso zaščitno opremo ter se odpravi na izlet. Naredi vsaj 5 km.

Pazi na varnost!

POHOD

Pot naj te vodi na bližnji hrib ali po naravi v okolici. Poskušaj narediti vsaj 3km hitre hoje. Na poti naj ti družbo delajo ostali družinski člani.

NE POZABI NA ZAŠČITO PRED
KLOPI IN SONCEM TER VODO.
MED POHODOM BODI PRIMERNO
OBUT IN OBLEČEN.