**ŠPORT ZA ZDRAVJE**

**20. 4. – 24. 4. 2020**

Pozdravljeni osmošolci!

Ponujam vam par možnosti za delo v tem tednu, glede na možnosti in interes. Ni pomembno za katero opcijo se boste odločili, važno je da **se gibate vsak dan vsaj eno uro.**

Vaje delate za sebe, za svoje zdravje in dobro počutje, zaradi tega se potrudite.

Ob koncu tega tedna se mi, prosim**, oglasite po elektronski pošti**. Napišite mi kako izvajate vaje, ali so vam všeč, katere bolj izvajate, katerih pa ne. Lahko pošljete tudi kakšno fotografijo ali filmček kako telovadite.

Moj elektronski naslov: [duska.suzic@gmail.com](mailto:duska.suzic@gmail.com)

***1.TEK*** v pogovornem tempu 8 minut, hoja 2 minuti, malo hitrejši tek 2 minuti (tečete lahko okoli Korna, v Panovcu ali kakšnem podobnem kraju). Upoštevajte varnostno razdaljo z ostalimi ljudmi.

Po teku izvedite razgibalne vaje in vaje iztegovanja.

ALI

**2.DALJŠA HOJA** v naravi (Škabrijel, Kekec, Sabotin,…).

ALI

**3. 7 MINUTNI TRENING ZA CELO TELO**

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE>

**GIBAJTE SE IN OSTANITE ZDRAVI!**