**ŠPORT ZA ZDRAVJE**

**4. 5. – 8. 5. 2020**

Pozdravljeni osmošolci!

Počitnice so končale in spet se moramo usesti za računalnike ter nadaljevati s šolskim delom. Upam, da ste počitnice izkoristili za aktivnosti v naravi. Z aktivnostmi nadaljujte še naprej. Če imate možnost, hodite vsak dan na sprehode, pohode, kolesarjenje, rolkanje…

 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.

***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>

1. **PRESKOK KOLEBNICE**

V vadbo lahko spet vključite kolebnico. Preskakujte kolebnico sonožno 5 – 10 minut v počasnem ritmu. Ko končate s skakanjem si izmerite srčni utrip in rezultat zapišite. Kolebnico lahko kombinirate z drugimi oblikami vadbe. Primerjajte srčni utrip z utripom od prejšnjega tedna.

ALI

1. **BADMINTON**

Če doma imate loparje za badminton, se lahko odlično razgibate in sprostite s to igro na prostem. Igro poznate. Organizirajte turnir za svoje družinske člane. Če se želite z igro še bolj pozabavati, pa si namesto žogice napihnite balon.



Lahko mi se še naprej **oglašate po elektronski pošti**. Vesela bom vsakega komentarja ali slikice kako telovadite.

Moj elektronski naslov: duska.suzic@gmail.com

**GIBAJTE SE IN OSTANITE ZDRAVI!**