|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Najlepše kolesarske poti na slovenski Obali - Hoteli Bernardin | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Nedelja , 29. 3. – 30.3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Pozitiva športa - tek in kolo**   * Počasna ali hitra hoja in 10 minut teka v neprekinjenem tempu, ki ga sam izbereš * Kolesarjenje * **Raztezne vaje (** [**https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk**](https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk) **)** |
| Aktivnost 2: | Če mislite, da je skakanje s kolebnico dolgočasno, si lahko v videu ogledate nekaj različnih vaj, ki vam bodo popestrile trening s kolebnico.: https://www.youtube.com/watch?v=0NIvRAaOdlQ |
| Aktivnost 3: | **Sprehod z družino**  Telesno dejavnost na odprtih površinah v soseski (parki, sprehajališča) izvajajte tako, da je razdalja do drugih ljudi najmanj 5 metrov. Če imate svoje dvorišče, najdite na njem možnosti za različne gibalne igre.   * Igra badminton * Metanje frizbija |