|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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. | |