**ŠPORT**

**8. TEDEN: 11. 4. – 15. 4. 2020**

Pozdravljeni!

Pa smo zakorakali že v osmi teden učenja na daljavo. Še vedno je priporočljivo vsakodnevno gibanje na svežem zraku, vreme pa nam je trenutno tudi še naklonjeno.

V dnevih, ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge.

1. **ura – fartlek (lahko uporabite tudi svojega)**

* 5 min hoje
* 5 min lahkotni tek
* gimnastične vaje
* atletska abeceda
* 3x: 5min lahkotni tek + 1 min hitri tek
* 4 min lahkotna hoja
* raztezne vaje

1. **ura – sprehod ali fartlek**

* sprehod naj traja vsaj 30 – 40 min

Fartlek:

* 4 min lahkotna hoja
* 6 min lahkotni tek
* gimnastične vaje
* atletska abeceda
* 6x: 4 min lahkotni tek + 1 min hiter tek
* raztezne vaje

Doma pa za sprostitev odplešite še Just Dance (povabite tudi družinske člane, da z vami zaplešejo):

* Shakira: Waka Waka: <https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA>
* Lil Nas X: Old town road: <https://www.youtube.com/watch?v=_g4CYKBN9L0>
* kakšnega poiščeš tudi po svoji izbiri