***GIBANJE OD 6. DO 9. RAZREDA (18.5.2020 – 22.5.2020)***

***Ta teden imaš več možnost. Izberi si tisto, ki ti najbolj ustreza.***

1. ***Možnost:***

Pojdi na sprehod, ki naj traja vsaj 30 minut. Izberi si sprehod v gozd. V okolici Mežice imamo veliko lepih kotičkov. Poišči kakšnega svojega. Poslušaj in opazuj naravo.



1. **Možnost:**

Doma izvedi kompleks vaj za moč: 

* Počepi,
* Sklece,
* Dvigi trupa,
* Vaje za hrbtne mišice,
* Različni poskoki,
* Vaje za stabilizacijo trupa.

Čas vadbe naj bo 30 minut. 10 minut ogrevanja in 15 minut vadbe za moč in 5 minut sproščanja.

1. **Možnost:**

Tek. Vadba naj traja 20 minut. 5 minut ogrevanja, 10 minut teka, 5 minut hoje. Tek in hojo lahko kombiniraš med sabo (npr: 2 minuti teka, 1 minuta hoje…., ali 2minuti teka in 2 miniti hoje….).



1. **Možnost:**

Aktivnost si izbereš sam:

* Tenis,
* Kolesarjenje,
* Pohodništvo,
* Katerakoli druga aktivnost, ki jo imaš možnost izvajat.

**Bodi aktiven!**