**http://oscerknicaucenje.splet.arnes.si/files/2020/03/zaba4_gif.gif ŠPORT http://oscerknicaucenje.splet.arnes.si/files/2020/03/zaba4_gif.gif**

**6. do 9. razred**

V tednih, ko boste doma svetujemo, da izvajate vaje nižje intenzivnosti  
(sprehodi, nordijska hoja ...), ki trajajo dalj časa.  
Pojdite v naravo na svež zrak in se ne združujte v skupine.  
Poskrbite za raztezne in krepilne vaje, telo vam bo hvaležno.

Tisti, ki ne želite v naravo lahko doma izvajate naslednji sklop vaj. Zaželjeno je, da vaje izvajate zunaj (vrt, balkon). V kolikor se odločite vaje izvajati v zaprtem prostoru, poskrbite, da po končani vadbi prostor dobro prezračite.

1. sklop

globoke počepe  
vojaške poskokoe  
sklece  
izpadni korak naprej  
izpadni korak nazaj

2. sklop

stopanje na višjo podlago  
poskoki - kolena na prsa  
visoki skiping na mestu  
jumping jack  
vaje za trebušne in hrbtne mišice.

Vsak naslednji dan, ko izvajate vajo dodajte 1 ponovitev.

Naj bo zdrav duh v zdravem telesu.