** ŠPORT **

**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.