**Navodila za pouk športa v času od 18.5.2020. do 22.5.2020**

**7. razred**

ŠPORTNI POZDRAV!

Nadaljujemo z tekaško vadbo in TEKAŠKI IZZIVOM.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli, zapišite v svoj dnevnik vadbe (za nov teden skopiraj (elektronsko ali s tiskalnikom), ali pa nariši z ravnilom in svinčnikom) nov list dnevnika vadbe.

Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

**TEKAŠKI IZZIV:**

1 ura:

Ogrevanje (atletska abeceda, krepilne gimnastične vaje)

3 X 6 minute teka, odmor med vsako ponovitvijo 2 minuti (v hoji)

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

2 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, raztezne in krepilne gimnastične vaje).

2 X 10 minut neprekinjenega teka (v kolikor boste preveč utrujeni, naredite med tekom kratek interval hoje). Med tekoma naredite 5 minut odmora

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje in kratek sprehod.

Želim vam veliko športnih užitkov!