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

**8. razred**

ŠPORTNI POZDRAV!

Tudi ta teden se bomo posvetili tekaški vadbi in nadaljevali z tekaškim izzivom.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli še naprej 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)!

1 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, vaje atletske abecede, raztezne gimnastične vaje).

Tek: 3 x 6 minute, premor med vsako ponovitvijo je 3 minuti.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

2 ura:

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

Tek: 2 X 10 minuti neprekinjenega teka. Med tekoma imejte vsaj 5 minut odmora. Lahko pa odtečete v dveh različnih dneh.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

Želim vam veliko tekaških užitkov!