Spoštovani učenci in učenke, dragi starši! V tem tednu boste dobili navodila, ki jih boste izvajali doma preko televizije in vadbo v naravi.   
Čuvajte se in ostanite zdravi!

**2. teden – 3. razred**Potrebni pripomočki: športna oprema.

**Ogrevanje:** V lahkotnem teku pojdite najbližje jase. Opravite raztezne vaje in vaje za moč: 10 počepov, 10 sklec in 10 poskokov.

**Glavni del: -** Štejte do 30 in se skušajte dotakniti čim več dreves. To ponovite 3x, vmes pa imejte nekaj minut odmora.  
- na jasi v dolžini cca. 15 metrov naredite sonožne poskoke, poskoke po eni in nato po drugi nogi, zajčje poskoke, tek vzratno, prisunske korake in križne korake.

**Zaključek**: Raztezanje in lahkotni tek nazaj proti domu.

**PLES** : pojdite na youtube in vtipkajte JUST DANCE, izberite si pesem, ki vam je všeč in sledite gibom.

**TELOVADBA ZA MOČ** : <https://www.youtube.com/watch?v=tNfy-Syb9G8> - preden boste izvajali to vadbo se ogrejte s tekom na mestu nekaj minut, visoko dvigovanje kolen in nekaj razteznih vaj.