**7 DNEVNI TEKAŠKI NAČRT**



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONEDELJEK** | TOREK | **SREDA** | ČETRTEK | **PETEK** | **SOBOTA** | NEDELJA |
| **3.**  **TEDEN** | **4X ponovi**  2 min počasen tek  2 min hiter tek  1 min hoja | POČITEK | **1x ponovi**  10 min teka | POČITEK | **2x ponovi**  2 min počasen tek  2 min hiter tek  1 min hoje | Vzpon na bližnji hrib, rolanje, kolesarjenje | POČITEK |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

TEČEMO SAMI . LAHKO PA POVABIŠ BRATA, SESTRO ALI STARŠE**.**

**Vzdržljivostni tek** je atletska disciplina, s katero razvijamo vzdržljivost in je pomemben dejavnik zdravega načina življenja. Je enostavna oblika gibanja, ki pozitivno vpliva na biološki in psihosocialni razvoj posameznika, razvija **temeljne človekove vrednote** (vztrajnost, marljivost, potrpežljivost ...) in ima velik vzgojni učinek. Ne zahteva veliko opreme, tečemo lahko kjerkoli v vseh letnih časih. Je vedno bolj popularna oblika rekreacije  in privablja k gibanju tako mlade kot malo manj mlade.

Na tabeli s katerimkoli znakom (ali pobarvaj) označi naloge, ki si jih opravil.

Dodatno lahko dopišeš tudi, če si vadil//a več kot je zapisano.

**Če zmoreš več si program prilagodi. ☺**

**Če boš opravil/a naloge sporoči na e- naslov svojemu učitelju/ci športa.**