[vincec.renata1@gmail.com](mailto:vincec.renata1@gmail.com)

**Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije** za krepitev in ohranjanje zdravja so različna glede na starost populacije. Otrokom in mladostnikom, starim od 5 do 17 let, se priporoča **najmanj 60 minut** zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno, kar je več, je dodana vrednost k zdravju. Priporoča se tudi trikrat tedenska vključitev telesne dejavnosti, ki ima pozitiven vpliv na mišično moč in zdravje kosti.

Športna oprema: udobna športna oblačila primerne velikosti, udobni športni copati. Ko boste na svežem zraku, imejte večplastna oblačila, da se po potrebi slečete.

Priporočljivi pripomočki: ura ali štoparica, mehka žoga, kakršnakoli žoga, kolebnica.

Pijača: S seboj imejte bidon napolnjen z vodo. 1-krat do 2-krat vadbo prekinite in popijte požirek ali dva tekočine. Ne pozabite na zadosten vnos tekočine tudi tekom dneva!

​

**PRIPRAVA NA ŠVZ KARTON 4. k razred:**

**Torek, 17.3.2020**

**HOJA NA SVEŽEM ZRAKU**

* Hitra hoja 3 minute, nato se ustaviš in izvedeš vaje:
* kroženje z rokami naprej in nazaj 8-krat,
* mlin na veter 8-krat,
* ptički 8-krat,
* veje se zibljejo 8-krat,
* mali mikser 8-krat,
* veliki mikser 8-krat,
* barčica pluje z dvignjenimi jadri (dvignjenimi rokami), najprej na eni nogi, nato na drugi,
* nizki skiping (šteješ do 10),
* brcanje v zadnjico (šteješ do 10),
* poskoki skupaj-narazen (8-krat),
* Nadaljuješ s hojo na svežem zraku (vsaj 30 minut). Medtem opazuješ naravo in poslušaš ptičje petje. Lahko utrgaš kakšen zvonček ali kronico ter jo prineseš mamici.
* Na koncu ne pozabi na raztezne vaje (za lažjo predstavo so v prilogi).

**Sreda, 18.3.2020**

**HOJA NA SVEŽEM ZRAKU**

* Hitra hoja 3 minute, nato se ustaviš in izvedeš vaje:
* Kroženje z rokami naprej in nazaj 8x,
* mlin na veter 8-krat,
* ptički 8-krat,
* veje se zibljejo 8-krat,
* mali mikser 8-krat,
* veliki mikser 8-krat,
* barčica pluje z dvignjenimi jadri (dvignjenimi rokami) 8-krat na eni in drugi nogi,
* nizki skiping (šteješ do 10),
* brcanje v zadnjico (šteješ do 10),
* poskoki skupaj-narazen (8-krat),
* žabji poskoki 4-krat,
* bočni poskoki preko ležečih kolebnic ali navideznih palic 8-krat (poskoki levo/desno),
* sonožni skoki, mnogoskoki z žogo med koleni 8-krat (če nimaš žoge, delaš brez).
* **HOJA ali kakršnakoli druga AKTIVNOST NA SVEŽEM ZRAKU** vsaj 30 minut.
* Raztezne vaje (za lažjo predstavo so v prilogi).

**Petek, 20.3.2020**

**PLES IN VAJE ZA MOČ**

* 2-krat PONOVI plesa HUGO <https://www.youtube.com/watch?v=rhz4igl8SxI> in RAŠPLA <https://www.youtube.com/watch?v=NrTjzR1AdsI>
* Kroženje z rokami naprej in nazaj 8-krat,
* mlin na veter 8-krat,
* ptički 8-krat,
* veje se zibljejo 8-krat,
* mali mikser 8-krat,
* veliki mikser 8-krat,
* barčica pluje z dvignjenimi jadri (dvignjenimi rokami) 8-krat na eni in drugi nogi.
* Vaje za moč **(delaj po lastnih sposobnostih, tako kot v šoli !!!):**

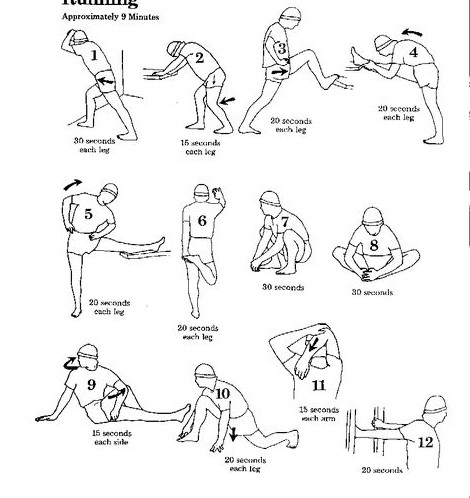
10 počepov (lahko s pomočjo stola),

10-krat: vaje za trebušne mišice (vaje, ki jih delamo v šoli),

10-krat: vaje za hrbtne mišice (vaje, ki jih delamo v šoli),

* Raztezne vaje (za lažjo predstavo so v prilogi).

**PRILOGA: statične raztezne vaje**

****