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.

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 5. k razred:**

**Ponedeljek, 16.3.2020:**

**HOJA NA SVEŽEM ZRAKU**

* Hitra hoja 3 minute,
* nizki skiping (šteješ do 10),
* brcanje v zadnjico (šteješ do 10),
* visoki skiping (šteješ do 10),
* poskoki skupaj-narazen (8-krat),
* nadaljuješ s hojo na svežem zraku (vsaj 30 minut). Medtem opazuješ naravo in poslušaš ptičje petje! Poskušaj razpoznati in poimenovati rastline, živali, ki jih srečaš! Saj se spomnite, kaj smo se naučili o možgančkih?!
* Na koncu ne pozabi na statične raztezne vaje (za lažjo predstavo so v prilogi).

**Sreda, 18.3.2020**

**HOJA NA SVEŽEM ZRAKU IN VAJE ZA MOČ**

* Hitra hoja 3 minute,
* nizki skiping (šteješ do 10),
* brcanje v zadnjico (šteješ do 10),
* visoki skiping (šteješ do 10),
* poskoki skupaj-narazen (8-krat),
* dinamične vaje, ki jih izvajamo v šoli (kroženja, odkloni, zamahi, predkloni, …)
* **HOJA ali kakršnakoli druga AKTIVNOST na svežem zraku (vsaj 20 minut).**
* vaje za moč (**delaj po lastnih sposobnostih**, tako kot v šoli) :

počepi 10-krat (lahko s pomočjo stola),

sklece 3-krat (ženske sklece ali moške sklece),

vaje za trebušne mišice 10-krat (takšne kot ji delamo v šoli),

vaje za hrbtne mišice 10-krat (takšne kot jih delamo v šoli),

* statične raztezne vaje (za lažjo predstavo so v prilogi).

**Petek, 20.3.2020**

**MENJAVA TEKA IN HOJE**

**PAZI NA PRAVILNO TEKAŠKO TEHNIKO !**

**Glava:** brada gor, pogled usmerjen naravnost naprej.

**Ramena in roke**: sproščeno, naravno zamahovanje naprej in nazaj kot pri hoji, roke v komolcih pokrčene pod pravim kotom. Ramenska os naj bo ravna, brez rotiranja.

**Drža telesa:** trup naj bo vzravnan, pokončna, čvrsta drža.

**Stopala:** stopala so postavljena naravnost naprej, vzporedno. Pravilen dotik stopala s tlemi je na sprednji ali srednji zunanji del stopala.

* **Počasen tek 3 minute,**
* nizki skiping (šteješ do 10),
* brcanje v zadnjico (šteješ do 10),
* visoki skiping (šteješ do 10),
* poskoki skupaj-narazen (8-krat),
* dinamične vaje, ki jih izvajamo v šoli (kroženja, odkloni, zamahi, predkloni, …),
* **menjava teka in hoje (6-krat ponoviš cikel: 1 minuta teka/30 sekund hoje)**

1 minuto počasi tečeš, nato 30 sekund hodiš, ponovno 1 minuto tečeš, nato 30 sekund hodiš, 1 minuto tečeš, nato 30 sekund hodiš, 1 minuto tečeš, nato 30 sekund hodiš, 1 minuto tečeš, 30 sekund hodiš, 1 minuto tečeš, 30 sekund hodiš.

* Statične raztezne vaje (za lažjo predstavo so v prilogi).

UČENCI in UČENKE, ki tekaško še niste dobro pripravljeni, izberite različico **(6-krat ponoviš cikel: 20 sekund teka, 1 minuta hoje).**

ŠPORTNIKI in tisti, ki ste tekaško že bolje pripravljeni, izberite to različico: (**6-krat ponoviš cikel: 90 sekund teka/30 sekund hoje).**

**PRILOGA – statične raztezne vaje**

****