

- **VSAK DAN POJDITE NA SPREHOD ZA 30 ali 60 minut.** Sprostite se, opazujte naravo in »dajte možgančke na off«. Dobra telesna priprava vam bo pomagala tako pri učenju kot tudi pri boljšemu počutju.
- **PAZITE NA SVOJE ZDRAVJE!**
- **PRILAGAM VAM PA TUDI PLAN DELA.** Vaje so prikazane v filmčkih kot tudi zapisane.

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 stoparica.

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!

VZDRŽLJIVOST IN MOČ 4.k razred:

Torek, 24.3.2020:

Vse vaje imate na linku:

<https://www.youtube.com/watch?v=on087fqvPpM&feature=youtu.be>

- **Hoja 10 minut ali POČASEN tek do 4 minute. Lahko tečeš na mestu ☺**
- **Dinamične vaje**
- kroženje z rameni naprej/nazaj 8 ponovitev.
- Kroženje z rokami naprej/nazaj 8 ponovitev.
- Odkloni 8 ponovitev.
- Mlin na veter 8 ponovitev.
- Kroženje z zapestji 8 ponovitev.
- Ptički 8 ponovitev.
- Kroženje z glavo 4-krat.
- Kroženje z boki 8 ponovitev.
- Kroženje z gležnji 8 ponovitev.
- **TEKAŠKE VAJE in POSKOKI šteje do 10!**
- nizki skiping (šteješ do 10),
- srednji skiping (šteješ do 10),

- brcanje v zadnjico (šteješ do 10),
- poskoki skupaj-narazen (10-krat),

VAJE ZA MOČ prilagam na linku: https://www.youtube.com/watch?v=lz3AjkEyE_M

1 serija po 10 ponovitev

- **Počep** 10-krat
- **Veslanje** 10-krat
- **Gosenica** 5-krat
- **Poskoki čez kolebnico** (sonožni) 10-krat
- **Bočni poskoki** 10-krat

STATIČNE RAZTEZNE VAJE (so v prilogi)

Sreda, 25.3.2020

HOJA NA SVEŽEM ZRAKU in IGRIVA KOŠARKA

- **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 30 minut)**.
- **STATIČNE RAZTEZNE VAJE** (so v prilogi)

VODENJE ŽOGE – če imaš pred hišo dovolj prostora, se lahko preizkusiš v vodenju žoge. Na igrišče **NE HODI!!!!!!**

Poglej kratek filmček: ustavi pri 1 minuti in 10 sekund:

<https://www.youtube.com/watch?v=3xHrx0PKaLc>

- nizko in visoko vodenje žoge na mestu,
- hitro vodenje žoge,
- vodenje naprej s spremembo ritma.

Petek, 27.3.2020

2-krat PONOVI ples RAŠPLA <https://www.youtube.com/watch?v=NrTjzR1Adsl>

2-krat PONOVI ples MACARENA <https://www.youtube.com/watch?v=MXVx6yJQbn8>

- **DINAMIČNE VAJE**
- kroženje z rameni naprej/nazaj 8 ponovitev.
- Kroženje z rokami naprej/nazaj 8 ponovitev.
- Odkloni 8 ponovitev.

- Mlin na veter 8 ponovitev.
- Kroženje z zapestji 8 ponovitev.
- Ptički 8 ponovitev.
- Kroženje z glavo 4-krat.
- Kroženje z boki 8 ponovitev.
- Kroženje z gležnji 8 ponovitev.
- **SPREHOD S STARŠI od 20-30 minut.**
- **STATIČNE RAZTEZNE VAJE**

Statične raztezne vaje

