**4. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 6. RAZRED**

**(14.-17. 4. 2020)**

**VADBA ZA ZDRAVE ŠOLARJE- 20 minut**

»Ne premišljuj. Samo začni.« Rich Roll

## Navodila za aktivnosti doma:

## **Gibanje na prostem izvajajte le ob strogem upoštevanju odlokov in navodil vlade, pristojnih služb - individualno ali v krogu družine!**

## - zdravje je na prvem mestu

## - da ostanemo zdravi in krepki moramo biti tudi aktivni in telesno močni

## - priporočamo 60 minut aktivnosti na dan

## - vadimo 4 do 5x tedensko

## - pred pričetkom vadbe se vedno ogrejte

**VADBA ZA ZDRAVE ŠOLARJE**

## Vadba za šolarje, katere cilj je poskrbeti za ohranjanje moči večjih mišičnih skupin, razvoj koordinacije celega telesa ter gibljivost kolkov in ramenskega obroča. Vključuje vaje, ki izhajajo iz naravnih oblik gibanja in jih lahko izvedete kjerkoli- potrebujete samo prostor v velikosti telovadne podloge in palico ali manjšo brisačo. Trajanje vadbe je 20 minut.

Vadba vsebuje počasne in malo hitrejše vaje : obiranje češenj, vojaške vaje, medvedja hoja, vzročenje ob steni, črv, žaba, povaljka, izteg trupa s palico, ninja zasuki

Konča se z razteznimi vajami: razteg prsnih mišic ob steni, razteg mišic kolka, predklon.

Potek vadbe je nazorno prikazan v naslednjem video posnetku.

Pa začnimo!

<https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs>

## Za nami bo skoraj mesec dni vsakodnevne vadbe **»Tibetančkov za otroke« - 5 vaj** (od 25. 3. 2020, ko so bile objavljene). Verjamem, da je napredek viden, da je bila izvedba vaj vsak dan lažja in ste dan začele z več energije.

## Vadbo »Tibetančkov« zaključujemo **konec tega tedna**, ko od vas pričakujem odgovore na slednja vprašanja:

## Kolikokrat na teden ste izvajale vaje ?

## Število ponovitev vsake vaje na začetku vadbe? **(25.3. 2020)**

## Število ponovitev vsake vaje ob zaključku enomesečnega izziva ? **(17.4. 2020)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tibetančki za otroke | KOLIKOKRAT NA TEDEN? | ŠT. PONOVITEV V ZAČETKU VADBE | ŠT. PONOVITEV OB ZAKLJUČKU VADBE |
| Vaja |  |  |  |
| Vaja |  |  |  |
| Vaja |  |  |  |
| Vaja |  |  |  |
| Vaja |  |  |  |

## Še vedno pričakujem vaše **video posnetke ali fotografije plesa**, upoštevala jih bom pri preverjanju in ocenjevanju. Če imate težave s pošiljanjem posnetkov, jih skrajšajte, lahko pa se posvetujete z učiteljem računalništva.

## Fotografije, video posnetke, vprašanja, odgovore…, pošljite na moj elektronski naslov: [milicazupancic.sport@gmail.com](mailto:milicazupancic.sport@gmail.com) .

## Milica Zupančič, učiteljica športa