**4. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 7. RAZRED**

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

**7. MINUTNI TRENING ZA CELO TELO**

»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

**7. MINUTNI TRENING ZA CELO TELO**

☆Primeren je takrat, ko vam zmanjkuje časa ali kot dodatek k predhodni aerobni aktivnosti (hitra hoja, lahek tek, plavanje..)

Vaje vsebujejo: krepilne vaje ( počep, izpadni korak naprej, hoja po rokah v skleco- pazi, da pri vaji ne pade trup prenizko, vojaški poskoki, iz opore na rokah-pokrči koleno k roki (leva noga k levi roki …), iz počepa- poskok visoko gor.

Če prikazanemu tempu ne morete slediti, jih delajte po svojih sposobnostih. Po vadbi naredite še raztezne vaje za celo telo.

Vadbo najdete na tej povezavi:

[**https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE**](https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE)

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:

1. Kolikokrat na teden ste izvajale vaje ?
2. Število ponovitev vsake vaje na začetku vadbe? **(25.3. 2020)**
3. 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 |
| 1. Vaja |  |  |  |
| 1. Vaja |  |  |  |
| 1. Vaja |  |  |  |
| 1. Vaja |  |  |  |
| 1. 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