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

**(20.-24. 4. 2020)**

**- SPOZNAJMO POZDRAV SONCU**

**- 6 MINUTNI TRENING ZA CELO TELO**

**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

 - izvajajte samo, če ste zdravi

**SPOZNAJMO POZDRAV SONCU**

- POZDRAV SONCU IZVAJAJTE VSAKO JUTRO

- VODENO S POMOČJO RAČUNALNIKA…. , NA POVEZAVI:

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

• POZDRAV SONCU je sestavljen iz zaporedja 12 – ih telesnih položajev, ki tekoče prehajajo druga v drugo in so usklajene z dihanjem.

 • JE ODLIČEN NAČIN, DA SE PREBUDITE IN REČETE DOBRO JUTRO VSAKI VAŠI MIŠICI

 • VAJE VAS ENERGIJSKO OPREMIJO ZA NAPOREN DAN

• VAJE VPLIVAJO NA VAŠO GIBLJIVOST IN MOČ

• VAJE VPLIVAJO NA VAŠ UM IN SEVEDA ZDRAVJE

 • VAJO PONOVITE 3 X !



**6 MINUTNI TRENING ZA CELO TELO**

**5 vaj: - vsako vajo izvajajte 1 minuto, - 1- 5 krogov, - 2 težavnostni stopnji- izbereš tisto, ki jo zmoreš.**

1. **vaja – poskoki**
2. **vaja- sonožni poskok naprej- tek nazaj**
3. **vaja- drsalec**
4. **vaja- premik v stran in poskok**
5. **vaja- poskok z dotikom prstov**

**Potek vaj in pravilna izvedba je prikazana na naslednji povezavi:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=lkMwcWF5uj0**](https://www.youtube.com/watch?v=lkMwcWF5uj0)

Fotografije, video posnetke, vprašanja, odgovore…, pošljite na moj elektronski naslov: milicazupancic.sport@gmail.com

Milica Zupančič, učiteljica športa