**5. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 8. RAZRED**

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

**- SPOZNAJMO POZDRAV SONCU**

**- 5 KREPILNIH VAJ- OSTANI DOMA, OSTANI V GIBANJU**

**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.

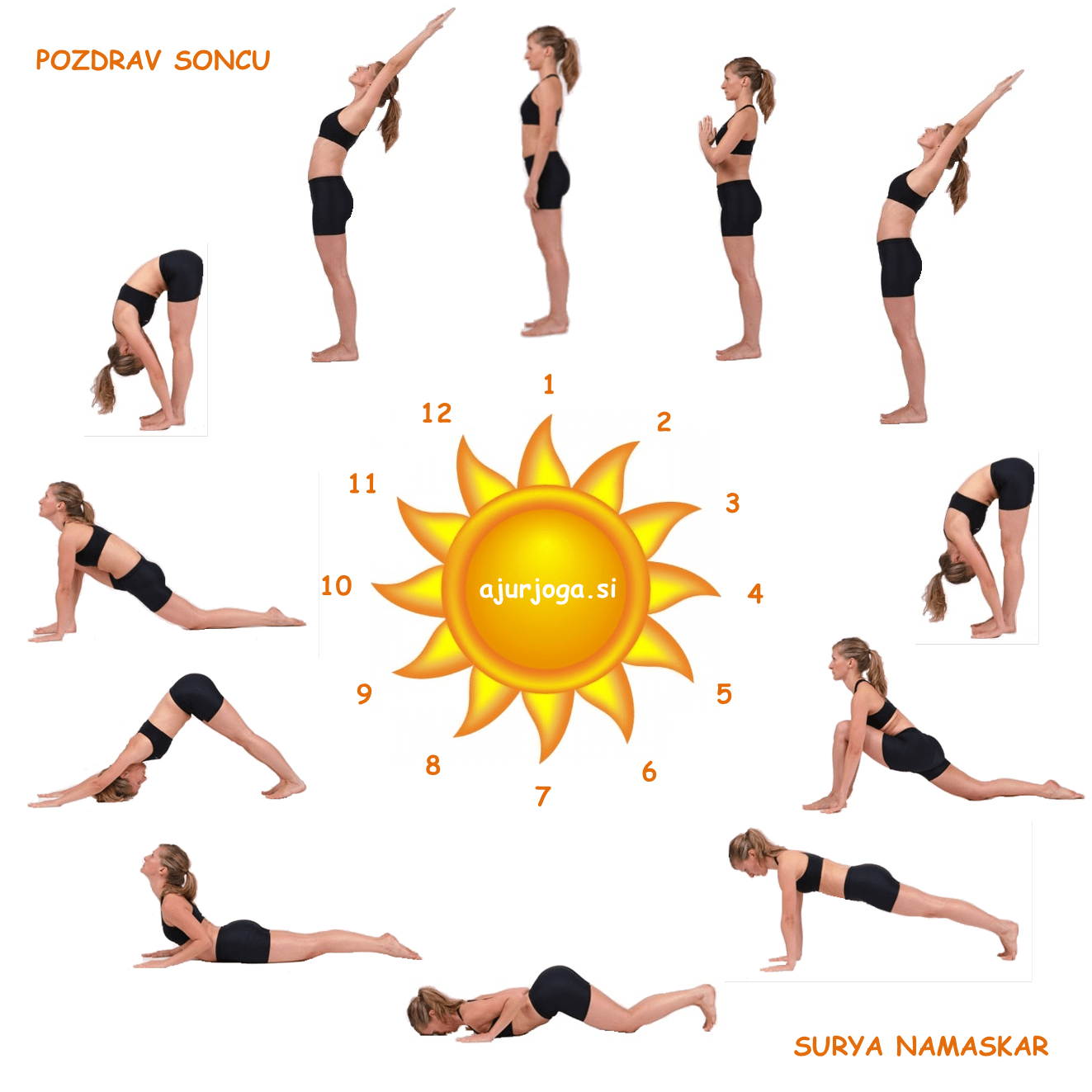
• JE ODLIČEN NAČIN, DA SE PREBUDITE IN REČETE DOBRO JUTRO VSAKI VAŠI MIŠICI

• 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 !



**5 KREPILNIH VAJ- OSTANI DOMA, OSTANI V GIBANJU**

Vadba prikazuje 5 VAJ, ki si sledijo ena za drugo. Vsako vajo delaš 30 sek, po končanem krogu sledi 30 sek odmor. Nato ponoviš nov krog. Če želiš povečati intenzivnost, pa skupno naredi 3 kroge. Pred samim pričetkom se malo ogrej, po končani vadbi pa ne pozabi narediti še raztega za obremenjene mišične skupine.  
  
1. SKIPING  
2. POČEP + DVIG KOLENA  
3. SKOK ŽABICA  
4. PLEZALEC  
5.MIZICA/ PLANK

3, 2, 1, AKCIJA :)

Povezava za vadbo:

[**https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=gpUGXVcDJTjTCINpasHBGlfP&fbclid=IwAR0UNJJ0PN1TN6mSK7Qf4i\_UocV\_yNkPBFYHVEk4L4IxjAIgffZZBN7jcYI**](https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=gpUGXVcDJTjTCINpasHBGlfP&fbclid=IwAR0UNJJ0PN1TN6mSK7Qf4i_UocV_yNkPBFYHVEk4L4IxjAIgffZZBN7jcYI)

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

Milica Zupančič, učiteljica športa