**5. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 9. RAZRED**

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

**- SPOZNAJMO POZDRAV SONCU**

**- 7 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 !

**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)

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

Milica Zupančič, učiteljica športa