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

**(4. 5. - 8. 5. 2020)**

**MINI PROGRAM PILATESA**

**PREDAH MED UČENJEM – vaje na stolu**

**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

MINI PROGRAM PILATESA

Bistvo uspeha je prepričanje, da nam bo uspelo. Zato sem za vas pripravila mini program pilatesa devetih vaj brez pripomočkov. Naj bo ta posebna oblika rekreacije navdih, da se začnete zavedati lastnega telesa.

Pred izvajanjem pilates vaj pa ne pozabite telo ogreti s prepilates vajami, da ga pripravite na vadbo in ga ogrejete.

Povezava za vadbo:

<https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/vaje/video-mini-program-pilatesa/>

Preden se lotite vaj pilatesa, se morate prijetno sprostiti, umiriti in poglobiti vase.

Poiščite primeren prostor in trenutek za to. Pomembno je namreč, da se miselno usmerite v vadbo in na začetku vedno ponovite dihanje po pravilih pilatesa, ki so osnova za varno izvajanje gibov.

Vedno torej vdihujemo skozi nos v zgornji del telesa ter z izdihom stisnemo mišice trupa in medenično dno. Zavedati se morate tudi, da je vsako opisano vajo možno izvesti v lažji ali težji obliki, kar si je vedno treba prilagoditi glede na trenutno fizično stanje telesa.

**PREDAH MED UČENJEM – vaje na stolu**

Predlagam, da si po eni uri sedenja privoščite aktivni odmor in razbremenite mišice vratu, ramenskega obroča…

**Pred vami je** izbor vaj, koristne za preprečevanje bolečin, ki nastajajo pri delu v prisilni drži.

[**https://video.arnes.si/portal/video/asset.zul?id=DoiOJRQPHOlXjBbIHLzFLTZr**](https://video.arnes.si/portal/video/asset.zul?id=DoiOJRQPHOlXjBbIHLzFLTZr)

Uživajte! ☺

**POMEMBNO OBVESTILO!**

***PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ŠPORTA :***

***VIDEOPOSNETEK PLESA POŠLJITE NAJKASNEJE DO 15. 5. 2020 na elektronski naslov:***

[**milicazupancic.sport@gmail.com**](mailto:milicazupancic.sport@gmail.com)

**Milica Zupančič, učiteljica športa**