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

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

**PILATES,**

**VAJE ZA IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE**

 **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

**PILATES - 20 MINUT**

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.

Potek vadbe je na povezavi:

<https://aktivni.metropolitan.si/fitnes/vaje/vadba-doma-ucvrstite-in-oblikujte-telo-v-20-minutah/>

**1. DEL (10 minut)**

**Vaja 1 in 2: za krepitev trebušnih mišic**

**Vaja 3 in 4: za noge, notranje stegenske mišice in zadnjico**

**Vaja 5 in 6: za roke**

**Vaja 7 in 8: za zgornji del in jedro**

**2. DEL (5 minut)- z naslednjimi vajami boste krepili trebušne mišice**

**3. DEL (5 minut) - krepilne vaje in raztezanje**

**VAJE ZA IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE**

Med učenjem naredite odmor in razbremenite hrbtenico, izvedite predlagane vaje za izboljšanje telesne drže.

➡4 vaje za izboljšanje telesne drže, ki jih lahko izvajaš doma, brez dodatnih pripomočkov. ➡Pravilna telesna drža je temelj, na katerem lažje in bolj kvalitetno gradimo vse življenjske aktivnosti. S pravilno telesno držo se lahko med drugim izognemo tudi poškodbam in bolečinam.

Vaje najdete na tej povezavi:

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

 **POMEMBNO OBVESTILO!**

***ZA PREVERJANJE IN OCENJEVANJE ŠPORTA :***

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

**milicazupancic.sport@gmail.com**

**Milica Zupančič, učiteljica športa**