

<b>Datum:</b> 30.3.	<b>Teden/zap.št.ure:</b> 3/1
<b>Dan, predmet, razred:</b> ponedeljek_SPO_7b	<b>Učitelj:</b> Zehra, Joško

Pozdravljeni učenci!

Upam, da ste preživeli lep vikend, kljub temu, da je bilo kar precej hladno.

Danes se najprej ogrejte (1.) in nato naredite vaje z splošne raztezno-ogrevalne vaje (2.).

## 1. Ogrevanje

Tek na mestu vsaj 3 min.

*Vse nadaljne vaje izvajamo v gibanju (teku), vsaj minuto.*

Krožimo z rokami naprej, nazaj.

Hopsamo.

Sonožni poskoki.

Poskoki po eni in drugi nogi.

Poskoki iz leve noge na desno.

Brcamo se v zadnjico.

Škarjice.

Prisunski koraki.

Nizki in visoki skipping.

*Izmeri si srčni utrip.*

## 2. Raztezne vaje na mestu

*Vaje izvajam od zgoraj navzdol, priporočljivo je vsaj 10-15 ponovitev.*

Krožimo z glavo, glavo pomikamo naprej, nazaj, desno, levo.

Krožimo z rokami.

Odkloni: roka je stegnjena pri ušesu, druga ob stegnu, telo se nagiba levo, desno.

Predkloni: z rokami se spustimo čim nižje, kolena so stegnjena, lahko rahlo pokrčena.

Zakloni: nagibamo se nazaj, roki podpirata križ.

Noge: Naredimo izpadni korak, ena noga je spredaj, v kolenu pravi kot, druga noga zadaj rahlo pokrčena, rahlo se zibamo v bokih. Nato nogi zamenjamo.

Usedemo se na tla, nogi stegnjeni združimo pred sebe. Z rokami se oprimemo gležnjev (lahko višje). Vztrajamo v tem položaju 15 sek. Nogi sprostimo, stresemo in vajo ponovimo še 2x.

Nogi razkrečimo, se oprimemo ene noge in vztrajamo 15 sek. Vajo ponovimo še 2x. Nato še druga noga.

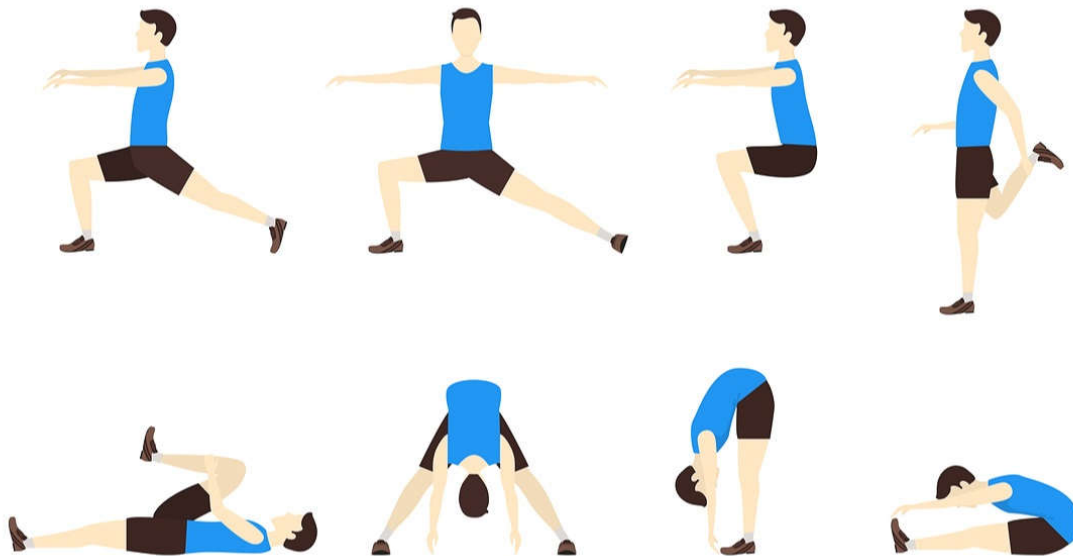
Sedimo na tleh, opiramo se z rokami zadaj, noge so pokrčene, rahlo narazen, s koleni se izmenično dotikamo tal (proti gležnju).

### 3. Glavni del vadbe – krepilne vaje

Aktiviraj video na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=5pmU0VIlM7g>

### 4. Raztezne vaje po vadbi - stretching



Narediš položaj, koleno ne gre čez prste na nogo in vztrajaš v položaju 10-15 sek.  
Lahko si raztegneš mišice ob ogledu spodnje povezave:

<https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>

Želiva vam prijetno in predvsem varno vadbo. Tekom dneva pa le pojdite na svež zrak. A zapomni si, če se hočemo čim prej vrniti v »stare tire«, se moramo držati navodil, se ne družiti, držati varno medsebojno razdaljo in se razkuževati oz. ustrezno zaščititi.

Lepo bodite!

Učiteljica Zehra in učitelj Joško