

|  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>Datum:</b> 26.3.                      | <b>Teden/zap.št.ure:</b> 2/2 |
| <b>Dan,predmet, razred:</b> torek_SPO_6b | <b>Učitelj:</b> Zehra        |

Pozdravljeni učenci!

Verjamem, da že zelo pogrešate gibanje, zato si lahko odprete spodnje povezave in zraven pomigate. Povezavo si skopiraj in jo prilepi v spletni brskalnik, če ti jo ne odpre.

Pred vadbo je dobro, da:

- preverite, da je okrog vas dovolj prostora,
  - ste pred vadbo ogreti (odvisno od izbrane vadbe, npr. vaje za krepitev),
  - med vadbo pijete dovolj tekočine,
  - med vadbo počivate, če občutite, da se vam je srčni utrip precej dvignil (ko težko govoriš in hkrati delaš),
  - z vadbo prenehaš, če občutiš kakršnokoli bolečino.
- H vadbi lahko povabite tudi ostale družinske člane.

1. Raztezne ogrevalne vaje 20 vaj po 8-12 pon (9 min)

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

2. Vaje za ramena in ramenski obroč 1 (9 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kc6S6ZH6P2I>

3. Ples WAKA WAKA (za začetek malo enostavnejši ples)

<https://www.youtube.com/watch?v=6QOI1RRUL8o&t=51s>

Vadbo lahko izvajate vsak dan, pojdite tudi na svež zrak, vendar še vedno upoštevajte vsa priporočila in se ne družite.

Prijetno vadbo ti želim!

Učiteljica Zehra