

<b>Datum:</b> 31.3.	<b>Teden/zap.št.ure:</b> 3_1
<b>Dan, predmet, razred:</b> torek_SPO_9b	<b>Učitelj:</b> <a href="mailto:zehra.biscevic@guest.arnes.si">zehra.biscevic@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:josko.subotic@guest.arnes.si">josko.subotic@guest.arnes.si</a>

Pozdravljeni učenci!

Verjamem, da že zelo pogrešate gibanje, zato si lahko odprete spodnje povezave in zraven pomigate.

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=CGioDVduOQw>

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.

Na zgornji mail ste zelo dobrodošli, da se nama malo javite in nama sporočite kako se vam zdijo vaje, ki vam jih pošiljamo. Mogoče imate kakšne predloge, lahko nam pošljete tudi kakšen posnetek ali video kako telovadite, plešete...Bova zelo vesela odziva!

Lepo bodite!

Učiteljica Zehra in učitelj Joško