

<b>Datum:</b> 2. 4. 2020	<b>Teden/zap.št.ure:</b> 3/4
<b>Dan, predmet, razred:</b> četrtek, SPO, 9.a	<b>Učitelj:</b> <a href="mailto:darja.ambrozic@guest.arnes.si">darja.ambrozic@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:uros.pogacnik@guest.arnes.si">uros.pogacnik@guest.arnes.si</a>

Hej, hej...

Kako hitro minevajo dnevi. Je že petek in čas za nekaj novega, gibalnega.

### 1. Ogrevanje

Začnemo s tekom na mestu ali uporabimo naprave, ki so namenjene aerobnemu treningu (sobno kolo, orbitrek, veslač...) seveda, če imate katero izmed njih na voljo. Če imate možnost in to lahko storite varno pa se odpravite na lahkoten 10 – 15 min dolg tek v naravo. Uporabite lahko tudi kakšno drugo možnost npr. sesanje stanovanja...

#### **Dinamične raztezne vaje**

Naredimo 12 – 15 vaj, tako kot jih delamo v šoli. Začnete pri glavi in končate pri stopalih. Vsako vajo ponovite 10 krat.

### 2. Glavni del – vaje preciznosti in orientacije v prostoru

Aktiviraj video na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=CANQrBtodpQ>

### 3. Zaključni del

Ker gibanje za mišice ni bilo preveč naporno, bo dovolj, da za seboj pospravite pripomočke, ki ste jih uporabljali.

**Nujno potrebujem fotografijo vašega gibanja! Odziv v prejšnjem tednu je bil zelo slab...**

Želiva vam veliko zabave...



Darja in Uroš

#### **Pomembno:**

Pri vseh urah športa na daljavo, skrbimo za ohranjanje osnovnih gibalnih sposobnosti.