|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Nedelja, 19. 4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Cele dneve sedimo, beremo, se učimo, rešujemo naloge, IGRAMO IGRICE (malo seveda), zato je pomembno, da se tudi razgibamo.  Najprej bomo naredili neka vaj na za ogrevanje:   * Hoja na mestu (3 min) * Tek na mestu (3 min) * Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev) * Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev) * Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev) * Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev) * Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev) * Kroženje v kolenih v obe smeri (8 ponovitev) * Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo) * Počepi (10 ponovitev) * Poskoki iz čepa navzgor (iztegnjen položaj telesa in rok) |
| Aktivnost 2: | Danes gremo na sprehod. To ni kakršenkoli sprehod, ampak sprehod eno miljo (prib 1600m) po sobi. Vaje trajajo 15 min, so pa zelo intenzivne in ob glasbi. Probajte in uživajte. Povabite tudi starše in skupaj vadite. Pa, da vidimo kdo ima največ kondicije.  Vsa navodila so na spodnji povezavi. So sicer v angleščini toda, če samo ponavljate za voditeljico, vam bo vse jasno.  <https://www.youtube.com/watch?v=njeZ29umqVE&t=3s> |
| Aktivnost 3: | Za konec današnje vaje predlagam yoga dihalne vaje.  <https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>  Pridno telovadite in ostanite zdravi! |