Podaljšano bivanje, 3. in 4. razred, 1. 4. 2020

**Pozdravljeni tretješolci in četrtošolci!**

**Vesela bova, če nama boš poslal kakšno fotografijo tvojih dejavnosti ali pa nama kar tako napisal kakšen stavek.**

Najina naslova: [lucija.sarc1@guest.arnes.si](mailto:lucija.sarc1@guest.arnes.si) [vojotodor@gmail.com](mailto:vojotodor@gmail.com)

Sreda, 1. april 2020

* Zdravo! Upava, da si zdrav in priden kot doslej. So domače naloge že narejene? Če so, sva za tebe pripravila nekaj vaj. Gre za telovadbo in danes boš samo telovadil. Ni šala, čeprav je danes prvi april. ☺
* Zelo pomembno je, da imamo močen imunski sistem. Trden imunski sistem nam pomaga, da ostanemo zdravi, da se počutimo bolje ter da lažje opravljamo vse naloge, ki so pred nami.
* Si pripravljen? V redu, gremo naprej …
* Če telovadiš zunaj, v soseski (park, travnik), glej da boš vsaj 5 metrov od drugih ljudi. Še boljše je, če imaš svoje dvorišče. Če ni niti ene izmed teh možnosti, lahko telovadiš doma, pomembno je le, da pred in po vadbi prezračiš prostor.

• OPOMBA: Izogibajte se nevarnim športom, pri katerih bi lahko nastale poškodbe, ki bi še dodatno obremenile naš zdravstveni sistem.

Vaje:

* Namesto navadnega teka na odprtem lahko tečeš v mestu na prstih s čimbolj dvignjenimi koleni (dvakrat po 45 sekund).
* Naslednja ogrevalna vaja so sonožni skoki v mestu (2 x 10 skokov).
* Nato je na vrsti umiritev v sedečem položaju in raztegovanje mišic.
* Temu sledi ogrevanje vratu, kroženje z glavo v obe smeri (10 + 10 krogov).
* Ogrej si še ramena - razširi roke kot krila in delaj majhne kroge (15 v vsako smer), potem pa še velike kroge z iztegnjenimi rokami. Ko so roke navpično gor v zraku, se rahlo dvigni na prste na nogah.
* Sledijo še naslednje vaje:
  + kroženje z boki (2 x 15),
  + kroženje s koleni (2 x 15),
  + kroženje s stopali (2 x 15 vsako stopalo),
  + 2 x 12 počepov,
  + 15 poskokov iz počepa na mestu,
  + 2 x od 5 do 10 sklec,
  + 2 x10 trebušnjakov in
  + škarjice 60 sekund.

Potem se umiri in raztegni v sedečem položaju. Bravo, zdržal si do konca!

Ostani zdrav!