Podaljšano bivanje, 3. in 4. razred, 13. 5. 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 vojotodor@gmail.com

Sreda, 13. maj 2020

* Živjo! Upava, da so domače naloge že narejene. A vsak dan sodeluješ s starši pri opravljanju gospodinjskih opravilih?
* Za krepitev imunskega sistema bo danes na vrsti telovadba. Naredil boš nekaj vaj, ki jih že dobro poznaš.
* Si pripravljen? V redu, lahko začnemo.

Vaje:

* Namesto navadnega teka na odprtem lahko tečeš v mestu na prstih s čimbolj dvignjenimi koleni (štirikrat po 30 sekund).
* Naslednja ogrevalna vaja so sonožni skoki na mestu (4 x 5–7 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 12),
	+ kroženje s koleni (2 x 12),
	+ kroženje s stopali (2 x 12 vsako stopalo),
	+ 4, 6, 8, 10 počepov,
	+ 12 poskokov iz počepa v mestu,
	+ 2 x od 5 do 8 sklec,
	+ 2 x 12 trebušnjakov in
	+ škarjice 45–60 sekund.

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

Ostani zdrav!