Podaljšano bivanje, 3. in 4. razred, 14. 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 vojotodor@gmail.com

Torek, 14. april 2020

* Zdravo! Si se lepo spočil med prazniki? Po odmoru so po navadi na vrsti vaje in sva zato pripravila nekaj vaj zate. Torej, danes boš vadil.☺ Kot smo rekli prejšnjič, so vaje zelo pomembne za naše telo, imunski sistem in na splošno za naše zdravje.
* Če si pripravljen, gremo naprej. (Vaje so podobne prejšnjim, z nekaj spremembami.)
* **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, samo važno je, da pred in po vadbi prezračiš prostor***.*

Vaje:

* Namesto navadnega teka na odprtem lahko tečeš na mestu na prstih s čimbolj dvignjenimi koleni (dvakrat po 30 sekund).
* Druga vaja je dvigovanje pet na mestu – zametavanje (‘brcanje v zadnjico’) (30–40 sekund).
* 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),
	+ škarjice (60 sekund),
	+ kroženje s stopali (2 x 10 vsako stopalo) ,
	+ drža v počepu (30–45 sekund),
	+ 2 x 10 počepov,
	+ račja hoja (20–30 sekund),
	+ 2 x od 5 do 8 sklec,
	+ plank (deska) na komolcih (30 – 45 sekund) in
	+ 2x10 trebušnjakov.

Potem se umiri in raztegni v sedečem položaju.

Bravo!

Lepo bodi!