**Navodilo učenkam za delo ŠPO od 6.4. do 10.4. 2020**

**6. bd in c**

Pozdravljene!

Od tega tedna dalje boste svojo vadbo spremljale in sicer v preprosti tabeli, ki jo lahko naredite same in si jo obesite na omaro ali prilepite na pisalno mizo. Po kocu Korone bom vesela, če mi jo boste pokazale v šoli ali pa mi jo tedensko pošljete na e-mail.

Pa še to: ne pozabi, da se pred vadbo preoblečemo v športno opremo, med vadbo pa pijemo vodo!

**Primer tabele:**

Ime in priimek, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ razred: \_\_\_\_\_\_\_

Spremljava vadbe v tednu od 6.4. do 10.4. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **datum** | **vadba /doma, na prostem/** | **čas (koliko časa), oz. koliko metrov/km** |
| 6.4. | pohod okoli Sekirice/krajša varianta/ | 60 min |
| 7.4. | vadba doma, izdelava plakata in vaje….. | 60 min |
| 8.4. | **X (nisi vadila)** |  |
| 9.4. |  |  |
| 10.4. |  |  |

**X – pomeni, da ta dan nisi vadila.** Kot je bilo že rečeno lahko vadite vsak dan, ni pa obvezno. Tudi čas vadbe si lahko izbereš sama. Ker boš imela tabelo, boš imela pregled koliko in kaj si delala. Označi tudi, če si vadila 2x.

**1.ura:**

Vaje na prostem: pohod (hoja naj bo pospešena) okoli Sekirice (manjši krog), doma naredimo še sklop vaj za moč (trebušnjaki, ladjice, sklece, počepi in poskoki) po 10 ponovitev

Vaje doma: ogrejemo se s tekom na mestu (30 sek.), po možnosti pri odprtem oknu ali na balkonu.

Nato po vzoru igre "ZMIGAJ SE" (Gibalni človek ne jezi se) iz prejšnjega tedna sama izdelaj plakat (ali na papir velikosti A3) z vajami, ki si jih izbrala sama, poskusi upoštevati pravilo, za vsak del telesa vsaj po dve vaji, ena naj bo krepila, druga pa razgibalna. Ponovitev vsake vaje naj bo 10x. Ko se zopet vidimo v šoli, prinesete svoj izdelek na vpogled.

**2.ura**

Vaje na prostem: začnemo z zmernim tekom 10 min., kompleks gimnastičnih vaj, nato sledi tek 20 min.. V kolikor ne gre, zmanjšamo hitrost, ali pa hodimo dokler težave ne minejo. *Na koncu naredimo raztezne vaje – stegenske mišice, v položaju stoje pokrčimo eno nogo nazaj in jo primemo z isto roko za stopalo, v tem položaju vztrajamo 10 sek., ponovimo z drugo nogo. Meča raztegnemo tako, da v izpadnem koraku naprej zavzamemo položaj tako, da je peta zadnje noge na tleh, koleno potiskamo nazaj in boke naprej, vztrajamo 10 sek., nato še zamenjamo nogo.* Če čutimo pritisk v mečih, potem vajo izvajamo pravilno. Z vsako nogo ponovimo 2x. Doma , če pa je možno, pa kar v naravi, naredimo še sklop vaj za moč.

Vaje doma: Ogrevanje: na You Tube poišči glasbo poskočno polko in minuto zapleši. Če ne poznaš korakov prosi za pomoč starše ali poišči na spletu).

Nato odpri naslednjo povezavo: ZDRAV ŠOLAR NA DALJAVO

|  |  |
| --- | --- |
|  | <https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&feature=youtu.be> |
|  | Priporočam, da si posnetek najprej pozorno pogledaš, šele nato se lotiš dela. Vadba traja 21minut, vključno z razteznimi vajami. V kolikor misliš, da so časovne obremenitve predolge jih lahko poljubno prilagodiš. Lahko jo ponovite tudi 2x dnevno v skrajšani verziji. Med vadbo si lahko predvajaš svojo najljubšo glasbo. |

**3. ura**

Vaje na prostem: rolanje 30 minut, upoštevaj vsa navodila v zvezi s zaščito glave, zapestij, komolcev in kolen. Doma pa še vaje za moč.

Vaje doma: Ogrevanje: poišči najbližje stopnice (vsaj 6-7) in tečeš toliko časa, da začutiš toploto po celem telesu. Sledi sklop gimnastičnih vaj. Nato se vrni na stopnice in naredi sonožne poskoke po 1 stopnico 5x, nato izmenično z L in D nogo 3x. Celi sklop (sonožno, enonožno L in D noga) ponovi še enkrat.

Nato naredi še vaje za moč – brez poskokov. Za umiritev, sproščanje, naredi svečo (stoja na lopaticah) in stresi noge.

***Ne pozabite, če ne bo kaj jasno me lahko povprašate na:*** [***zdenka.dezman@guest.arnes.si***](mailto:zdenka.dezman@guest.arnes.si)***, ali pošljete kakšno slikico, ali pa preprosto sporočite kako ste in kako vam gre.***

***Zdenka***