**Učenci, pozdravljeni v petem tednu športa doma.**

Ta teden bomo spet pogledali vsebine v e-učbeniku in sicer prehajamo na športne vsebine. Začeli bomo z ATLETIKO (teki). Pred tem pa se lahko še razgibate z vajami, da ostanete zdravi (v nadaljevanju). Videoposnetka sta ta teden namenjena vadbi za ogrevanje.

Še vedno naj velja, da morate biti **vsak dan vsaj 1 uro oziroma 2 x po pol ure telesno aktivni** in da upoštevate nasvete pristojnih inštitucij. Zunaj lahko opravljate vadbo v dneh, ko vreme to dopušča. Teh dejavnosti pa **NE IZVAJAJTE S SVOJIMI SOŠOLCI ALI PRIJATELJI.**

Prijetno gibanje vam želim in ostanite zdravi.

Učitelj Toni

|  |  |
| --- | --- |
| **Vaje za ogrevanje**<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g> | **Vaje za ogrevanje**<https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY> |
| **Navodila za e-učbenik**Pojdi na e učbenik in odpri meni C:\Users\CSOD\Desktop\ScreenHunter_13 Mar. 17 20.28.jpgv levem kotu zgoraj:<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>Nadaljuješ lahko z listanjem po posameznih straneh e-učbenika ali pa slediš enakim poglavjem v nadaljevanju tega dokumneta (spodaj). V poglavjih, kjer najdeš kakšne naloge, lahko te seveda tudi rešiš. |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**5.TEDEN |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Pozdravljeni! Vsak dan je dovolj dober, da se lahko razgibamo! ;)Najprej bomo naredili neka vaj na mestu:* 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: | Na spodnji povezavi so zelo dobre vaje za hrbtenico. Vaje ob posnetku lahko izvajate s premori (nekaj vaj zjutraj, nekaj popoldan in nekaj zvečer).Povezava:<https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8> |
| Aktivnost 3: | Za danes vam priporočam ogled kratkega motivacijskega filmčka “Challenge Yourself”Povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=FyCjYj10CJY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3aj3YNg22LAHn86LFPXOF6z5ENSa_RsFj2gfUyuMWnQSwaPiXfF5mikkE>Pridno telovadite in ostanite zdravi! |

**“Vaš najnevarnejši nasprotnik je drobceni notranji glasek, ki želi, da odnehate.”**

 Anonimni

**5.TEDEN**

**ATLETIKA (Teki)**

****

****

****

****