|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\franj\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F496A144.tmp | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Četrtek , 26. 3. – 30.3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Ker nas je presenetil sneg, ne pustite, da vam pride mraz do živega. Zato izkoristite zimski sprehod. Tukaj je nekaj nasvetov, kako ostati topel med sprehodom.**   * **Hoja naj bo enostavna**: začnite počasi, da se mišice lepo ogrejejo. * **Hodite v zmernem ali počasnem tempu**.   Zimski sprehodi so dobri za dihanje in si z njimi zbistrimo glavo, tudi mentalno se boste počutili. Ko se vrnete s sprehoda naredite se nekaj dihalnih vaj, na spodnji povezavi :  https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os |
| Aktivnost 2: | **Ogrevanje** - Počasen in lahkoten tek na mestu 3 minute  **VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE**   1. Povaljka na trebuhu. 2. Sonožen poskok iz počepa v oporo za rokami. 3. Dviganje trupa do seda (trebušnjaki). 4. Zapiranje knjige. 5. Iz leže na trebuhu dviganje trupa. 6. Iz seda na stolu in v opori dviganje skrčenih ali iztegnjenih nog. 7. V sedu zasuki trupa levo – desno.     **VAJE ZA GIBLJIVOST**  1. Bočni krogi (mlin na veter).  2. Zaklon trupa, z rokami dotikanje peta.  3. Most.  4. V kleku spust s hrbtom nazaj.  5. Razovka.  6. Odkloni trupa levo – desno.  7. Zaprekaški sed.  8. Iz stoje izpad levo – desno. |
| Aktivnost 3: | **ŠPORTNA IGRA**  - **Košarka z nogavicami**  Igre s klobčiči nogavic se lahko lotite na številne načine. Na sredino sobe postavite košaro za perilo, na tleh določite točke oddaljenosti in začnite z "nizko košarko". Nogavice lahko mečete tudi za kavč, v posodo na vrhu omare, skozi vrata v drug prostor ali zadevate drug drugega.  Starejšim otroki imate zahtevnejši izziv - na določenih točkah na tleh označite (z lepilnim trakom) točke, ki jih morate zadeti iz vse večje razdalje. |