

Pozdravljeni učenci!

Za ohranjanje dobrega počutja in zdravja je tudi v teh dneh pomembno, da ostanemo telesno dejavni. Pošiljam vam nekaj primerov aktivnosti, ki jih lahko izvajate vsak dan.

Vsakodnevna jutranja telovadba

Vadbo lahko izvajate doma ali na prostem. Pomagala vam bo, da se boste lažje prebudili in razgibali. Z jutranjo telovadbo bo vaše telo dobilo veliko energije in ves dan vas bo spremljal občutek, da ste naredili nekaj zase. Vadba vam bo pognala kri po žilah in aktivirala možgane, tako da se boste lažje posvetili šolskim obveznostim.

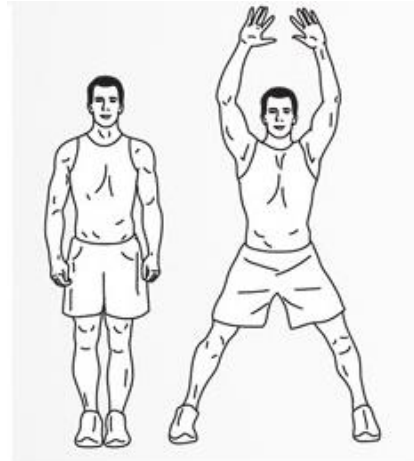
Med vsako vajo si vzemite dve minuti odmora. Če so vam vaje prelahke jih ponovite dvakrat.

1. vaja:

vajo izvajamo 30 sekund

Izvajamo poskoke, pri čemer skačemo iz razkoračenega položaja v sonožnega in obratno. Temu sledijo roke (slika)

*Če so nam poskoki pretežki, lahko vajo izvedemo s koraki

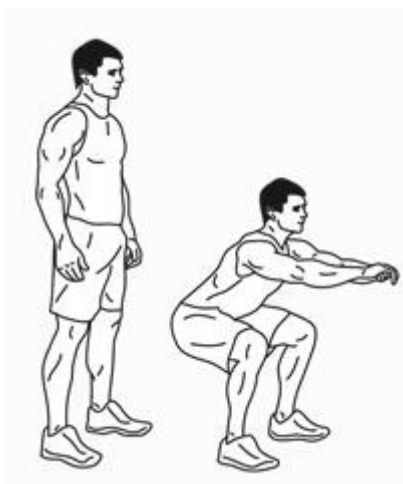


2. vaja:

vajo izvajamo 30 sekund

Stopite s stopali vzporedno v širini ramen. Med izvedbo počepa iztegnite roke naprej. Pazite na vzravnani hrbet.

*Če nam je vaja pretežka, se z rokami primemo za ograjo.

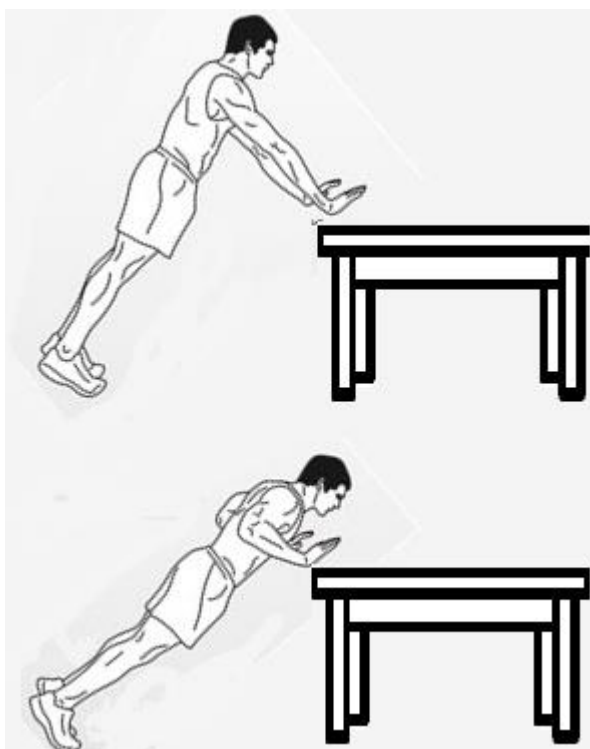


3. vaja:

10 sklec

Stopimo nekoliko stran od mize. Z rokami, ki so v širini ramen se naslonimo na mizo in se z vzravnanim telesom spuščamo proti robu mize. Dvignemo se tako, da iztegnemo roke. Telo je vzravnan, pogled je usmerjen naprej.

*Če vam je vaja pretežka, jo izvedite ob steni. Če vam je vaja prelahka, jo izvedite na tleh brez mize.



4. vaja:

vajo izvajamo 30 sekund

Stojite s stopali v širini ramen. Stopite korak naprej in se s kolenom zadnje noge dotaknite podlage. Nato se s sprednjo nogo odrinite nazaj v začetni položaj. Stopalo zadnje noge je na prstih, pogled je usmerjen naprej, hrbet je vzravnano.

*vsak korak zamenjamo nogo



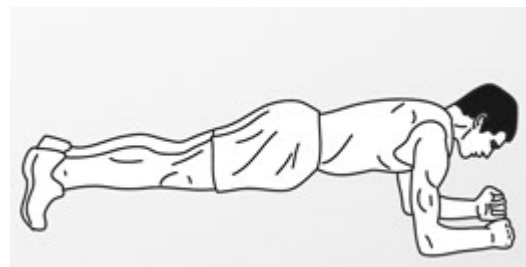
5. vaja:

Plank – deska

2x 15 sekund

Upremo se na prste na nogah in na komolce. Telo mora biti vzravnano, pogled usmerjen v tla. Med izvajanjem vaje dihamo enakomerno.

*Če nam je vaja pretežka, se lahko upremo na kolena.



Popoldanske aktivnosti

V primeru lepega vremena:

Pojdite na sprehod v gozd ali na najbližji hrib. Vsak dan pojdite nekoliko dlje in hodite hitreje. Če vam bo hoja prelahka, lahko kombinirate s tekom. Opazujte naravo in štejte žival. Ko se vrnete domov narišite žival, ki se vam je najbolj vtisnila v spomin.

V primeru slabega vremena:

Zavrtite si pesmi, ki so vam všeč in plešite ob glasbi. Ob plesu lahko tudi zapojete. Če imate dovolj energije lahko še enkrat ponovite vaje, ki ste jih izvajali zjutraj.