|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Sobota, 4. 4. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Splošna kondicijska priprava (krepilne vaje).****Ogrevanje :**[**https://www.youtube.com/watch?v=4v6Zcc1\_tR0**](https://www.youtube.com/watch?v=4v6Zcc1_tR0) |
| Aktivnost 2: | Narava, sonce in toplota so tisti, ki nam ta trenutek najbolj pomagajo krepiti imunski sistem. **IGRE Z LOPARJI** ( badminton, namizni tenis, tenis, ni pomembno kateri lopar) : Lahkoten tek 5 minut, nato izvedete statične in raztezne vajeUčenci izvajate vaje sami, povabite pa seveda svoje brate, sestre, starše.1. Odbijanje žogice v zrak z eno stranjo loparja, 2 minuti
2. Odbijanje žogice v zrak z drugo stranjo loparja, 2 minuti
3. Odbijanje žogice v hoji, 2 minuti
4. Odbijanje žogice v počasnem teku, 2 minuti

Če koga zanima, so na naslednji povezavi napotki kako naj bi izgledala prehrana mladega športnika.https://www.drfeelgood.si/prehrana-mladih-sportnikov/ |
| Aktivnost 3: | JOGA IZZIV: Pozdrav soncu Skozi jogo izboljšate svoje zdravje, izboljšate svoj um. Vse, kar delate, in vse, kar se naučite, vas razvija in dviga k boljši kakovosti življenja. Joga je celovit sistem. Je znanost o pravilnem življenju Ko vadite jogo uravnavate in harmonizirate telo, um in čustva. **Povezava https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE&t=393s** |

 "Uspejo potrpežljivi in vztrajni, drugi pa ne."

Leung Čie Lau