**4. r Budanje**

Petek, 3. 4. 2020

**Vsebina ure: SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST: POSTANI MOČNEJŠI**

**Uvodni del:** SPLOŠNO OGREVANJE

**Odprite okno, da pride sonce in svež zrak v vaš prostor.**

**5 MINUT ZA OGREVANJE:**

link kopiraj in ga prilepi na YT kanal oz. spletni brskalnik:

<https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M>

Glavni del ure:

1. **POSTANI MOČNEJŠI** na zabaven način.

Vadbo že poznate iz prejšnje ure. Priporočila ostajajo enaka.

Ponovitve določene vaje si lahko povečate ali zmanjšate. Vaje lahko tudi 2 krat ponovite. Povabite poleg tudi vaše domače in skupaj lahko naredite nekaj za svoje zdravje.

<https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg>

Zaključni del ure:

Raztezne vaje:

Iz obeh tabelic si izberi vsaj 5 razteznih vaj (za noge, roke, hrbet, trebušne mišice).Pri statičnem raztezanju zadrži položaj od 10 do 15 sekund.


Na koncu: - stresanje celega telesa

* obvezno spijte tudi kozarec vode.

**PRIPOROČILO:**

Sončne dneve obvezno izkoristite za gibanje v naravi (hoja, tek, sprehod), vendar upoštevajte vsa navodila (športne aktivnosti izvajajte sami oziroma le skupaj z vašimi ožjimi družinskimi člani)!

Ob večerih se z družino lahko igrate družabno igro, ki ste jo spoznali v ponedeljek, 30. 3. 2020. Izkoristite čas za skupno druženje, zabavo in krepitev telesa.

Želim vam lep vikend, Vesna Furlan