**9. A, 9. B**

petek: 3. 4. 2020

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

**Uvodni del:** SPLOŠNO OGREVANJE



Glavni del ure:

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

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

Spodaj imate link (kopiraj in prilepi ga na YT), ki vam bo pomagal pri vajah.

Vadba je v angleškem jeziku. Tako imamo lahko pri uri športa medpredmetno povezavo z angleščino.

Vadba poteka tako, da se izmenjuje čas dela in počitka. 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:**

Lepe 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)!