



PREDMET: NŠP

TEMA: VAJE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI IN MOČI

RAZRED: 4-5.a

DATUM: 31. 3. 2020

Dragi učenci!

Ste zaradi obilice dela za računalnikom in pred zvezki potrebni malo razgibanja?

Danes bomo delali JOGO – to so starodavni indijski rituali, kjer dosegamo telesno in duševno uravnoteženost. Z jogo krepimo telo, razvijamo gibljivost, predvsem pa se koncentriramo in umirjamo.

Vaje niso težke, če si položaje predstavljamo kot različne živali ali predmete na sliki:



Vse vaje na sliki držiš po 30 sekund. Vmes si pozoren na dihanje. Poskušaj doseči čim bolj podoben položaj kot na sliki, vendar ne smeš preseči praga bolečine. Med posameznimi vajami se za nekaj trenutkov sprosti in globoko izdihni. Vse vaje boš končal v manj kot 10h minutah, zato ponovi JOGO 3x v dnevu (popoldan, zvečer in jutri zjutraj). Predlagam, da za boljše vzdušje uporabiš glasbeno podlago:

<https://www.youtube.com/watch?v=2RTZNLLOWss>

Da bo bolj zabavno in koristno, povabi k vadbi celo družino!

Še vedno velja, da smo veseli vseh vaših poslanih fotografij na naše e-naslove ali FB messenger! **Ostanite zdravi in fiti**

Vaši učitelj: Mitja

