

Pozdravljeni!

ČAS KOSILA

S starši se dogovorite, katera je današnja naloga, s katero pomagate pri gospodinjskih opravilih. Vas že vidim, da si boste izposlovali prosto...

Pospravite svoje športne rekvizite in opremo. Spomnite se, da se ta teden pogovarjamo o pomenu športa za zdravje.

ŠOLSKO DELO

Ste opravili že vse naloge, ki ste jih dobili od učiteljic, ki izvajajo pouk na daljavo? Če ste, lahko nadaljujemo, če ne pa to naredite.





Tema tedna: **JAZ ŠPORTNIK**

Čeprav vem, da se ponavljam...pred vsakim športnim udeleževanjem je potrebno narediti vaje za ogrevanje. Še tretji predlog za ta teden.

Pozdrav soncu

Pozdrav soncu je ena najpriljubljenejših tehnik joge, ki je primerna tudi za otroke. Dvanajst med seboj povezanih vaj je lahko odličen uvod tako v začetek pouka kot tudi daljše telesne vadbe.

Priporočila: Vaje izvajajte v zravnem prostoru kjer se dobro počutite. Pred vadbo vsaj dve uri ne jejte. Vaje izvajajte počasi in pri tem dihaite mirno in sproščeno (upoštevajte predpisane vdihne in izdihe). Zaporedje vaj lahko tudi večkrat ponovite.

-  Postavite se vzravnanu. Sprostite se in počasi izdihnite.
-  Ob vdihu dvignite roki nad glavo in izbočite telo v rahel zaklon. Pogled in dlani so usmerite v nebo.
-  S počasnim izdihom se nagnete v globok predklon. Noge naj bodo stegnjene. Če zmorete, dlani položite na tla, sicer pa jih le stegnite proti tlam.
-  Spustite se v počep, nato pa ob vdihu z levo nogo naredite korak nazaj. Glavo dvignite in pogled usmerite vodoravno.
-  Ob izdihu še z desno nogo naredite korak nazaj. Pogled usmerite proti stopalom.
-  Telo počasi spustite proti tlam in hkrati glavo dvignite v vodoravni pogled.
-  Ob vdihu boke spustite na tla. Dvignite zgornji del telesa in pogled usmerite navzgor.
-  Ob izdihu dvignite zadnjico navzgor. Roke in noge naj bodo stegnjene, pogled pa usmerjen proti stopalom.
-  Telo spustite navzdol in ob vdihu z levo nogo naredite korak naprej. Glavo dvignite v vodoravni pogled.
-  Ob izdihu z desno nogo stopite k levi. Nogi stegnite, telo pa spustite v predklon.
-  Ob vdihu se počasi zravajte, roki dvignite nad glavo in telo izbočite v rahel zaklon.
-  Ob globokem izdihu se spustite v sproščeno pokončno držo.

SPROSTITEV

Ne pozabite gesla. Ni pomembno s katerim športom se ukvarjate, pomembno je, da se.

Lepo bodite!

Učitelj: Ivo Zupanič