



**PREDMET: ŠPORT ZA ZDRAVJE**

**TEMA: TIBETANSKE VAJE**

**RAZRED: 7.,8.,9. abc**

**DATUM: 25.5. – 29. 5. 2020**

**TRAJANJE AKTIVNOSTI: 90 min**

**NAVODILA ZA DELO:**

**Dragi učenci!**

Odpravite se v naravo na sprehod, kolesarjenje ali tek. Ko opravite ta del si oglejte video za izvedbo tibetanskih vaj. V šoli ste nekateri že bili seznanjeni z njimi.

Vse skupaj naj traja 90 min.....

Tibetanske vaje vračajo vitalnost in življenjsko energijo, telo pa postaja vse bolj zdravo ter gibljivo. Omenjene vaje lahko pomagajo vsakomur, ki jih izvaja redno, da se bo počutil bolj zdravega in zadovoljnega.

Prilagam videoposnetek za lažjo izvedbo.

<https://www.youtube.com/watch?v=-a3-y1pjRCQ>

Po končani vadbi naredi raztezne vaje za celotno telo, da ne bo kakšnih bolečin v mišicah naslednji dan.

K vadbi lahko povabiš tudi ostale člane družine. Kateri dan v tednu izbereš, ni pomembno, poskušaj izbrati čim lepše vreme.

Še vedno velja, da smo veseli slikic na naše e-naslove ali FB messenger!

**Želimo vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!**

**Ostanite zdravi in fit!**

Vaši učitelji športa Mitja, Maja in Dejan

(za vsa vprašanja smo dosegljivi na [mitja.vidovich@gmail.com](mailto:mitja.vidovich@gmail.com),  
[maja.tasner@guest.arnes.si](mailto:maja.tasner@guest.arnes.si), [dejan.vilcnik@gmail.com](mailto:dejan.vilcnik@gmail.com) in FB messenger)