

V primeru slabega vremena lahko izkoristiš spodnje vaje in si pomagaš z nalogami spodaj. V kolikor je vreme lepo pojdi ven, se malo sprehodi, malo poteci, primi kakšno vejo sredi gozda in jo vrzi čim dlje.

Vzameš lahko tudi žogo in jo brcaš med dva kamna, ciljaš določen predmet in si povišaš srčni utrip. S tem boš svoja pljuča napolnil s svežim zrakom in brez skrbi se boš takoj počutil bolje. In ne pozabi! Preden greš iz sobe, na stežaj odpri okno, da odpihneš vse bacile.





Predvsem pa se drži pravila, da teh 14 dni ni namenjenih druženju in igranju nogometa s tvojimi sošolci ali prijatelji z ulice.







1. URA

Obleci se v športno opremo, pripravi si kolebnico ali vrv, eno rutko ali si pri mami sposodi kuhinjsko krpo, saj jo boš pri nekaterih vajah potreboval.

Da malo pospešiš svoj srčni utrip teci na mestu, naredi 20 poskokov s kolebnico in še 20 poskokov na mestu čim višje.

Gimnastične vaje z rutko

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠTEVILO SERIJ, ŠTEVILO PONOVIJEV	SKICA	NAMEN, DEL TELESA
Stoja razkoračno z rokami v predročenu.	Pogled proti desni in proti levi.	4 ponovitve.		Raztezanje vratnih mišic.
Stoja z rokami v vzročenu.	Kroženje z obema rokama naprej in nazaj.	8 ponovitev.		Raztezna vaja za ramenski obroč.
Stoja v predklonu z rokami v odročenu.	Sukanje bokov.	8 zasukov.		Raztezna vaja hrbtenice.
Stoja v odročenu.	Zamah z nogo v prednoženje in zanoženje.	8 ponovitev.		Raztezna vaja za kolčni sklep.

Opora ležno za rokami.	Sonožno poskakujemo levo in desno.	2 X 8 ponovitev.		Vaja za krepitev moči rok, nog in trupa.
Stoja razkoračno z rokami v predročanju.	Počepi.	2 X 8 ponovitev.		Vaja za krepitev mišic nog.
Lež na hrbtu s pokrčenimi nogami.	Dviganje medenice do poravnosti in podajanje rutke pod njo.	2 X 8 ponovitev.		Krepilna vaja.
Sed s pokrčenimi nogami.	Dviganje nog z leve na desno stran čez rutko.	2 X 8 ponovitev.		Krepilna vaja za trebušne mišice.
Opora klečno za rokami.	Vločenje in uločenje hrbta.	8 ponovitev.		Krepilna vaja za hrbtne mišice.
Stoja z rokami v priročanju.	Stresanje nog in rok.	Nekajkrat stresemo roke in noge.		Vaja za sproščanje celega telesa.

Ker imaš že pri sebi kolebnico, poskusi nekaj poskokov naprej in nazaj. Poskusi tudi z dvojnim vrtljajem, skoki po eni nogi ali drugi nogi.

Odideš lahko na dvorišče, vzameš s seboj teniško žogico ali drugo majhno žogico in si izmeriš, kako daleč mečeš žogico. Meriš lahko s koraki ali pa z metrom. Vse to si tudi zapiši v priloženo razpredelnico.

Najprej ponovi tehniko meta z mesta. Teniško žogico drži v roki, s katero najboljše mečeš. Postavi se bočno, naprej postavi nasprotno nogo. Roka mora biti ob izmetu iztegnjena. Sedaj lahko poskusiš še z metom iz zaleta. Opis je za desničarje; levičarji delajte ravno obratno):

- postavi se bočno, levo nogo postavi naprej, žogico drži v desni roki,
- izvedi križni korak z desno nogo,
- postavi levo nogo na tla, istočasno desna noga potisne bok naprej, nato sledi izmet.

ZAPISNIK REZULTATOV META ŽOGICE

Št.	IME, PRIIMEK	Met žogice - serije						Mesto
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	
1.								
2.	ATI							

2. URA

Zelo dobro se lahko utrudiš s plesom. Pomagaš si lahko z YOU TUBE kanalom in poiščeš kanal JUST DANCE, kjer lahko najdeš veliko različnih skladb in ne boš verjel, kako hiter lahko postane srčni utrip tudi med plesom.

https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk&list=RDSWHS4HsgnUk&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=0SG16_kWpe0

<https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOiZnk&list=RDSWHS4HsgnUk&index=4>

<https://www.youtube.com/watch?v=6AtyyRVxT9g&list=RDSWHS4HsgnUk&index=15>