**DELO NA DOMU - 9.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 58, 59**

**Tematski sklop: Ples**

**Metodična enota: Aerobika, joga, spretnostne vaje**

**Cilj: izboljšati gibljivost, koordinacijo, ritem**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Opombe:

Vse aktivnosti naj izvajajo po priporočilih NIJZ.

Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, naj se ne zbirajo v večjem številu, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.

PAZI!

Pred pričetkom vsake vadbe se primerno ogrej in razgibaj.

Ne pretiravaj, vaje delaj po občutku, da ne pride do poškodbe.

Pozdravljeni!

Ker nas je virus omejil in prisilil na omejeno gibanje, naj vas ta vadba okrepi, razveseli in vam vlije novih moči! 

Na voljo imate dve vadbi z nezahtevnimi koraki. Če ste razpoloženi, glasbo do konca in gremo!

<https://www.youtube.com/watch?v=IHsENSvcrJ4> <https://www.youtube.com/watch?v=_a3uwlqUDJ0>

Po koncu aerobnega dela, se umirite, pijte in se raztegnite. Lahko naredite vaje, ki jih že poznate ali pa poskusite z jogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=JDf_gul5jh0>

Vadbo opravite 3X v tednu, ko imate šport in izbrani šport.

Želim vam veliko zabave pri vadbi, ostanite zdravi in nasmejani!



Oglejte si ta video. Vsebina so – spretnostne vaje (zanimive). Ugotovite, ali je možno izvesti, mogoče naredite kakšno fotografijo in mi jo pošljite. Vključite tudi ostale družinske člane. Izvajajte po lastni želji, prostovoljno. Mogoče za tiste, ki želijo nekaj več.

[https://www.facebook.com/brightside/videos/913861418742602/?t=40](https://www.facebook.com/brightside/videos/913861418742602/?fref=gs&dti=189430315845821&hc_location=group)

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU……