***Tudi v času koronavirusa je pomembno, da smo vsak dan telesno dejavni. Pri tem upoštevajte priporočila za preprečevanje širjenja bolezni.***

Učenci 4. in 5. razreda izvajajte naloge vsaj 3x na teden, učenci od 6. do 9. razreda pa vsaj 2x tedensko. Nič ne bo narobe, celo zaželjeno je, da migate vsak dan.

Za ta teden smo vam učitelji športa pripravili različne kombinacije poskokov (zunaj na svežem zraku oziroma doma) in vaj, ki jih izvajajo znani športniki.

1. **MNOGOSKOKI**

Ogrevanje 10 minut teka, kot pri teku podnebne solidarnosti.

Raztezanje in vaje moči.

POSKOKI; vse vaje delate po 10 ponovitev ali pa določeno razdaljo npr. 10m

* po eni nogi v vse različne smeri (naprej, nazaj, bočno),
* sonožni poskoki (naprej, nazaj, bočno),
* troskok; D-D-L-doskok: odrineš se z desno, še enkrat z desno in z levo ter doskok,
* troskok; L-L-D-doskok: odrineš se z levo, še enkrat z levo in desno ter doskok.

Tek nazaj in stresanje mišic.

Po končani vadbi naredi še raztezne vaje za mišice, ki so bile najbolj obremenjene.

1. **POSKOKI PO STOPNICAH**Ogrevanje: rahel tek na mestu, skiping na mestu, poskoki raznožno… Raztezne vaje.

POSKOKI PO STOPNICAH; vsak učenec sam prilagodi, glede na svoje sposobnosti.

* Hoja po stopnicah (stopnjuješ število nadstropij)
* Hitra hoja po stopnicah
* Lahkotni tek po stopnicah
* Malo hitrejši tek po stopnicah
* Hoja po stopnicah na vsako drugo, tretjo stopnico (ne smeš se držati stene, ograje)
* Prejšnja vaja v hitri hoji, lahkotnem teku
* Nizki skiping, visoki skiping po stopnicah, lahko tudi bočno
* Sonožni poskoki po stopnicah
* Enonožni poskoki po stopnicah (2xL, 2xD noga), zadevo stopnjuješ glede na sposobnosti
* Poskoki na vsako drugo, tretjo stopnico (sonožni, enonožni)
* Hitri intervali po stopnicah

Vse vaje učenec izvaja glede na svoje sposobnosti. Dobro je, da za samo ogrevanje izvede tudi lažje vaje, šele nato gre na težje. Izvede 2, 3 serije z vmesnimi odmori.

1. **TELOVADITE Z ZNANIMI ŠPORTNIKI**

*Na spodnji povezavi vrhunski športniki vsak dan ob 18 uri delijo različne vaje in ideje. Sledite povezavi in migajte z njimi vsak dan.*

<https://www.rtvslo.si/sport/rekreacija>