***GIBANJE OD 6. DO 9. RAZREDA ( 20.4.2020 – 24.4.2020)***

**Hoja je največkrat uporabljena gibalna naloga (hoja v šolo, hoja na športnem dnevu, različni pohodi……), zato bomo tokrat nekaj vrstic namenili pravilni tehniki in intenzivnosti hoje.**

Drža telesa naj bo predvsem naravna, samodejna, trup naj bo vzravnan, glava pokončna. Pri hoji dihamo sproščeno, samodejno. Dihanje skozi nos je koristnejše, saj se zrak ogreje, ovlaži in očisti, preden pride v pljuča. Če je intenzivnost hoje večja, smo prisiljeni dihati skozi usta, saj so potrebe po kisiku večje.

Dihalna frekvenca je v mirovanju od 12 do 20, pri največjih naporih pa se poveča na 50 do 60 vdihov v minuti. Med vadbo je koristno poudariti popoln izdih, ob katerem občutite veliko olajšanje in sprostitev. Popoln izdih je pogoj za dober vdih.

Hoja je **primerna gibalna aktivnost za vsa starostna obdobja in vse letne čase**. Z njo vzdržujemo aerobne sposobnosti tudi pozimi, ko je hud mraz, v dežju in snegu. Posebno primerna je hoja na čistem zraku, v naravnem okolju, v parkih in gozdovih, na travnikih in v hribih.

Med hojo so misli bolj jasne, lahko se posvetimo razmišljanju, reševanju težav, opazovanju prelepe narave, soočanju s samim seboj. Hoja nas krepi, pomirja, ne zahteva nikakršnih sredstev in posebne opreme.

**Kako intenzivna naj bosta hoja?**

**Tudi pri tej telesni vadbi velja načelo postopne obremenitve**. Vadbo začnemo s krajšimi razdaljami v počasnem tempu, razdaljo postopoma povečujemo, postopoma pa povečujemo tudi intenzivnost – hitrost hoje. Postopoma preidemo iz hoje po ravnem v hojo v hrib.

Ravnamo se po svojem občutku, odzivih telesa, intenzivnost pa merimo z merjenjem pulza med hojo ali neposredno po vadbi.

**Najprimernejša je hoja v naravnem okolju na svežem zraku**, intenzivnost pa naj bo med 50 in 80 odstotki največjega srčnega utripa na minuto ([**maksimalna frekvenca srčnega utripa**](http://tecemo.aktivni.si/nasveti/stopnje-intenzivnosti-aerobnega-teka/)).

**Intenzivnost izberimo glede na sposobnosti, želje in cilje**, upoštevajmo pa tudi svoje zdravstveno stanje. Najprej izberimo cilj vadbe, ki ga določajo ciljna območja frekvence srčnega utripa.

V začetni fazi vadbe hoje naj bo utrip na spodnji meji razpona, z vadbo hitrejšega tempa pa ga po svojem občutku povečujmo. S hojo po ravnini bolje telesno pripravljeni ne boste dosegli želene intenzivnosti (vrednosti srčnega utripa), zato vam predlagamo hojo v hrib.

Sedaj pa čimprej v naravo in preizkusi, kakšen tempo hoje ter kakšna strmina ti najbolj ustreza.