**GIBANJE 7., 8., 9. RAZRED**

1. ***Teden: 16.3.2020 – 20.3.2020***

Da boste ostali zdravi, je potrebno, da ostanete v dobri telesni pripravljenosti. Pojdite vsak dan v naravo in se veliko gibajte: hoja, hitra hoja, lahkoten tek, tek. Tudi doma lahko naredite nekaj za sebe. Ogrejte se z različnimi kroženji in razteznimi vajami. Izberite si svoj sklop vaj za moč. Na primer: počepi, skleci, dvigi trupa,… Določite število ponovitev glede na vaše zmožnosti. V ponedeljek izvedite izbrane vaje, nato v torek pri vsaki vaji dodate eno ponovitev več in tako nadaljujete vsak naslednji dan. Če bo to prelahko za vas, lahko vsak dan dodate tudi eno vajo več. Vztrajajte tako dolgo, da se ne vidimo zopet v šoli.

1. ***Teden: 23.3.2020 – 27.3.2020***

Z vajami, ki smo jih izvajali prvi teden, nadaljujemo, vendar ta teden ne večamo števila ponovitev, ali dodajamo novih vaj. Ta teden dodamo vaje za **gibljivost,** ki je prav tako pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti. Primerna stopnja gibljivosti vpliva tudi na splošno dobro počutje, preventivno zmanjšuje možnost poškodb, pomaga pri izboljšanju telesne drže….

<https://www.youtube.com/watch?v=FokJtdcVl00>

<https://www.youtube.com/watch?v=pZLGcxDG3ko>

Navodila:

* Pred treningom gibljivosti se ogrejte. 10 minut zmerne aktivnosti ( tek na mestu, nizki poskoki, hoja na mestu in visoko dvigovanje kolen……).
* Maksimalen položaj pri posameznem raztezanju naj traja med 10 in 30 sekund.
* Vaje izvajajte 3 krat tedensko.
* Dihamo umirjeno, globoko in usklajeno z raztezanjem.
* Pozornost usmerimo na mišico, ki jo raztezamo.