**4. r Budanje**

Torek: 31. 3. 2020

**Vsebina ure: SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST: POSTANI MOČNEJŠI**

**Uvodni del:** SPLOŠNO OGREVANJE



Glavni del ure:

1. **POSTANI MOČNEJŠI** na zabaven način.

Spodaj imate link (kopiraj in prilepi ga na YT), ki vam bo pomagal pri vajah.

Vadba je v angleškem jeziku. Tako imamo lahko pri uri športa medpredmetno povezavo z angleščino.

Vadba poteka tako, da se izmenjuje čas dela in počitka. Ponovitve določene vaje si lahko povečate ali zmanjšate. Vaje lahko tudi 2 krat ponovite. Povabite poleg tudi vaše domače in skupaj lahko naredite nekaj za svoje zdravje.

<https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok&fbclid=IwAR3mDg0rxrm1CXdFgFt9Ziskz24zr3KKD46k1324E2Gki7O1oy9IqEI_ES0>

Zaključni del ure:

Raztezne vaje:

Iz obeh tabelic izberi vsaj 4 raztezne vaje (za noge, roke, hrbet, trebušne mišice).

Pri statičnem raztezanju zadrži položaj od 10 do 15 sekund.




Na koncu:

* stresanje celega telesa
* obvezno spijte tudi kozarec vode.