**Razred:** 4. b

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA

## V tem tednu se bomo ponovno posvetili osnovni športni pripravi:

## A: vzdržljivostni, aerobni vadbi

**Ponedeljek, 11. 5. 2020**

**Aerobika** (delaš po posnetku)

●Ta nizko intenzivna vadba je primerna za fante in za punce. **Dejavnost je sestavljena iz ogrevanja, vadbe in raztezanja. Delaš skupaj z vaditeljico.** Če ti kaj ne gre, si lahko prilagodiš korake. Roke vključiš tam kjer nimaš težav s koraki, sicer jih daš v bok in delaš. Srečno. <https://www.youtube.com/watch?v=NCufu8tjUsU>

● družinski iziv (povabi starše, da se ti pridružijo)

<https://www.youtube.com/watch?v=6ApDrs8mmJc>

● raztezna vaja za trebušne mišice: 

*●* za dodatno sprostitev in razteg mišic si v tabeli izberi vsaj pet JOGA položajev. Izbrani položaj zadrži 30 sekund.



**Lep pozdrav, Gregor Zagorc**