

Drage učenke,

Vsak dan vam predstavim kakšno novo vajo, zato si vsak dan vzemite čas in pokukajte tudi pod predmet ŠPO.

**Pridno vadite po tabeli**, ki je bila objavljena v ponedeljkovem urniku za predmet ŠPO.

Še najprej skrbite za ohranjanje svoje fizične kondicije, potem pa to kot korona virus prenesite še na svoje brate, sestre in starše.

**Delajte gibalne odmore** med učenjem z izvajanjem posamezne vaje za hrbtenico ali oči, ker so ti deli telesa ob učenju najbolj obremenjeni. Odženite bolečine v hrbtu in spočijte oči.

**Vaja za hrbet:**

Opis vaje: smo v položaju » mize«, opiramo se na dlani stegnjenih rok, ki so postavljene v širini ramen, noge, ki so v širini bokov se dotikajo podlage od kolen navzdol in z narti. Glava je v podaljšku hrbtenice. Istočasno iztegnemo desno roko in levo nogo, nato levo roko in desno nogo. Vajo ponovimo 10x.

**Vaja za oči:**

Opis vaje: desno roko stisnemo v pest in dvignemo palec pred seboj. Roko iztegujemo v predročnje do skrajne točke in s pogledom ves čas spremljamo palec. Nato roko pritegujemo proti obrazu, do točke, ko palec lahko s pogledom še spremljamo. Vajo ponovimo še z levo roko.

Ne pozabite na **gibalni izziv ob 18h**.