

Drage učenke,

Spremljajte dogodke in priporočila oz. upoštevajte odločbe in ukrepe v zvezi s korona virusom.

Vsako jutro vam priporočam jutranjo telovadbo v dobro prezračenem prostoru. Uporabite svoje znanje in domišljijo pri izbiri vaj. V prvi konferenci ste bile ocenjene iz vodenja ogrevanja na začetku ure, ki ga sedaj lahko raztegnete na daljši čas od 10 minut. Vadite boste, ne v nogavicah, da vam ne bo drselo. Še vedno se držite osnovnih okvirjev izvajanja vaj:

- od glave do nog najprej stoje, potem sede
- najmanj 10 ponovitev vsake vaje
- kombinacija kroženj in zamahov

Če živite v bloku ne delajte poskokov.

V kolikor boste s starši odšli v naravo, vam priporočam, da delate na izboljšanju tekaške kondicije.

Del poti pretečite ob pravilnem dihanju: vdih skozi nos izdih skozi usta. V kolikor boste zunaj vsak dan, povečujte razdaljo, ki jo pretečete ali pa povečujte hitrost s katero pretečete enako razdaljo.

Izogibajte se vožnji z dvigalom, uporabljajte stopnišče. Tudi hoja po stopnicah je dobra kondicijska vadba. Če vam postane dolgočasna jo lahko tudi popestrite s prestopanjem dveh stopnic hkrati ali z lahkotnim tekom, ki ne sme vznemirjati ostalih stanovalcev. Odsvetujem pa vsako preskakovanje stopnic, ker lahko pride do poškodbe. Mimogrede lahko odnesete tudi smeti.

V kolikor bo potrebno ves čas ostati v stanovanju sem vam poleg vsakodnevne jutranje telovadbe, pripravila kompleks vaj za utrjevanje mišic rok in ramenskega obroča, trebušnih mišic, hrbtnih mišic in mišic nog. Za vsako vajo predlagam 1minuto vadbe in 1 minuto počitka, ter tri cikle izvedbe. Z redno vadbo boste zagotovo izboljšale nekaj testov, ki jih bomo v mesecu aprilu preverjali za športno vzgojni karton.

Predlagam vam, da tudi v družabne igre v krogu družine uvedete izvedbo posameznih vaj skleca, počep, predklon..., namesto, da greste tri polja nazaj.

Vsakodnevno se vključite tudi v gospodinjska opravila: pomivanje posode, obešanje perila, pomoč pri čiščenju... NPR: v počepu se pomikaš vzvratno in z mokro krpo pobrišeš prah v kotih, kamor sesalcu ni uspelo. NPR: imaš brata ali sestro in cel kup opranih nogavic, zakaj ne bi naredili tekmovanja v obešanju nogavic? Vsako gibanje namesto posedanja bo dobrodošlo, pa še staršem bo ostalo več časa za druženje in pogovore z vami.