

### 3. in 4. razred

#### Naloga za 4.5. 2020

**Naredi nekaj vaj po sedenju.**

**Najprej 5. minut teka, zunaj ali na mestu.**

**1. KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI.** Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Najprej krožimo v eno smer (5 x), nato še v drugo smer (5 x). S to vajo raztezamo mišice vratu.

**2. ZASUK GLAVE LEVO, DESNO.** Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Zaskukamo glavo v desno stran, nato še v levo stran. V vsako stran poglej 5 x. S to vajo raztezamo mišice vratu.

**3. Z GLAVO GREMO DOL, GOR.** Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Glavo potisnemo dol in gor. Dol poglej 5 x, prav tolikokrat tudi gor. S to vajo raztezamo mišice vratu.

**4. Z GLAVO DOL, DESNO, GOR, LEVO.** Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Združiš 2. in 3. vajo. S to vajo raztezamo mišice vratu.

**5. DVIGOVANJE RAMEN.** Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. Dvigovanje ram gor in nazaj dol. Rame dvigneš 5 x. S to vajo raztezaš mišice ramenskega obroča.

**6. KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročnju. Krožiš z rameni naprej in še nazaj. V vsako smer 5 x. S to vajo raztezamo mišice ramenskega obroča.**

**7. KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročnju. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. S to vajo raztezamo ramenski obroč.**

**8. KROŽENJE Z ROKAMI IN Z ŽOGO. Stoja razkoračno. Roke so v predročnju, v rokah držimo žogo. Krožimo z rokami pred telesom. Naredi 10 krogov. S to vajo krepimo mišice rok.**

**9. ZAMAHI Z ROKAMI NAVZVEN. Stoja razkoračno. Odročenje skrčno not. Zamahujemo z rokami. Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč, roke). 10 x**

Kako štejemo?	1,2	3,4	2,2
3,4	3,2	3,4 in tako naprej do 10,2	
3,4			

**10. IZMENIČNI ZAMAHI Z ROKAMI. Stoja razkoračno. Ena roka je vzročena, druga priročena. Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo. Ob vsakem zamahu stopimo na prste (vzpon). Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč in roke). Štetje je enako kot pri vaji 9.**

**Naloga za 6. 5. 2020**

Hišna opravila, pomoč staršem, sprehod v naravi saj pol ure.

