

7 razred

Naloga za 27 05 2020

Sprehod v naravi 45 minut. Preden greš na pohod opravi raztezne vaje:

**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 27 05 2020**

Ponovimo prejšnjo uro. Pošlji mi kakšno sliko na moj mejl.

### **Naloga za 29 05**

Tek-hoja v naravi.

V pol ure izvajaj izmenično tek in hojo. Eno minuto teka, eno minuto hoje.

Najprej naredi 10 razteznih vaj po 10 ponavljanj.