

Ker je gibanje sedaj toliko bolj pomembno, se lahko vsak dan pred začetkom dela, ki poteka na daljavo najprej »razmigaš« in potem ustrezno umiriš.

1. OGREVANJE

Za ogrevanje klikni na spodnjo povezavo, povečaj glasnost glasbe in zapleši. K plesanju povabi tudi družinske člane. Verjemi, zabava bo zagotovljena.

<https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8>

2. VAJE ZA MOČ

Da se boš v šolo vrnil močan, delaj vaje za moč kot prikazuje slika. Za igro potrebuješ igralno kocko. PRAVILA IGRE: Prvič vrzi kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal. Nato vrzi kocko še trikrat. Seštej dobljena števila. Ta števila bodo sekunde za izvajanje vaj. Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral izvajati počepe. Nato vrzi kocko še trikrat in seštej števila - npr. 6 + 3 + 1 = 10. V tem primeru bi izvajal vajo počepov 10 sekund



3. VAJE UMIRJANJA

Za lažje pomnjenje in koncentracijo pri delu pa za konec opravi še 10 minut joge. Na spodnji sliki imaš prikazane položaje telesa. Vsak položaj obdrži približno 30 sekund. Če imaš čas lahko te vaje ponoviš večkrat na dan.

