

## #vadi doma 3. teden

V prejšnjem tednu ste imeli za IZZIV štetje korakov. Za vzdrževanje zdravja se priporoča, da na dan naredimo 10.000 korakov, kar pomeni, da smo prehodili 8 km. Koliko jih naredite vi?

**Funkcionalne sposobnosti** omogočajo izvajanje dlje časa trajajočih gibalnih nalog z enako učinkovitostjo. **VZDRŽLJIVOST** je ena od funkcionalnih sposobnosti, ki jo potrebuje tekač za premagovanje večjih razdalj. (vir: eučbenki.sio.si/sport)

V tem tednu nadaljujete s krožno vadbo, navodila o pravilni izvedbi imate v #vadi doma.

### Krožna vaja III

1. Stopanje na stopnico 20s
2. Upogib trupa 20s
3. Potisk rok nad glavo 20s
4. Poskoki 20s
5. Dvig trupa hrbtno 20s
6. Boksanje aerobno 20s

**!** Pred vadbo se ogrejemo (10 min) in dinamično raztezamo, po vadbi sledi umirjanje in sprostitvev.

Tokrat izvajamo krožno vadbo z intervali 20:10, kar pomeni, da vaje izvajamo 20 s, pred vsako naslednjo vajo imamo 10 s počitka. Pred naslednjim krogom imamo 3 min počitka, naredimo 3 serije.

### ? Vprašanje?

S katerimi testi pri športno vzgojnem kartonu preverjamo VZDRŽLJIVOST?

### ★ Izziv: Spremljanje lastnih gibalnih sposobnosti

Izvedi gibalno nalogo npr. skok v zrak iz čepa, tek, preval, zg. odboj, met na koš, ... in se pri tem posnemi. Kako zgleda izvedba naloge v **počasnem posnetku**? Analiziraj svoje gibanje.

Mnogi telefoni že imajo možnost počasnega posnetka, lahko pa si namestiš brezplačne aplikacije.

- ANDROID: HUDL TECHNIQUE
- IOS: COACH MY VIDEO (brezplačen), HUDL TECHNIQUE **!** Svoje rezultate, odgovore vpisuj v svoj urnik **#vadi doma** oz. v svojo tabelo spremljanja dela pri ŠPO. Pošlješ lahko tudi krajši video počasnega posnetka oz. sliko kako vadiš. Tudi za vsa vprašanja sem na voljo na mojca.kodre@osik.si 😊