



## PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET ŠSP - 1X TEDENSKO

**TEDEN: 14.12. – 18. 12. 2020**

### 1. TRENING ZA MOČ IN TESTIRANJE

Trening lahko izvajate v sobi ali zunaj. Ne potrebujete veliko prostora, potrebujete pa štoparico za merjenje časa.

#### OGREVANJE (5 – 10 minut)

1 minuta – Tek na mest z zametavanjem pet do zadnjice

1 minuta – Poskoki na mestu naprej nazaj in levo desno, po levi in desni nogi

1 minuta – Gibanje po vseh štirih naprej nazaj in levo desno

1 minuta – Gibanje v položaju mizica

5 minut - Po vseh vajah se še statično raztegnemo oz. izvedemo statične gimnastične vaje.

#### GLAVNI DEL IN TESTIRANJE

Za izvajanje vaj potrebujemo zadosti prostora, vendar je dovolj že v naši sobi. Vsako vajo izvajamo 30 s in štejemo število ponovitev, ki nam jih uspe narediti. Ko izvedemo vsako vajo trikrat po 30 sekund si izmerimo utrip. Vaje lahko izvedete tako da vsako serijo naredite vse vaje ali vsako vajo posebej izvedete v treh serijah in nato naredite naslednjo vajo. Utrip si izmerite, če znate oz. lahko prosite starše za pomoč. Sliko razpredelnice lahko (po lastni presoji) pošljete učitelju v vpogled preko elektronske pošte.



VAJA	1. SERIJA	2. SERIJA	3. SERIJA	KONČNI UTRIP
POČEPI				
TREBUŠNJAKI				
POSKOKI S KOLENI DO PRSI				
SKLECE				
STOPANJE NA KLOP IZMENIČNO Z LEVO IN DESNO NOGO				
Skupno število ponovitev v seriji				



## 2. SPROŠČANJE OB PLESU IN GLASBI

Poglej si spodnji video in zraven pleši. K plesu povabi še koga od svojih družinskih članov. Sprostite se in zabavajte!

<https://www.youtube.com/watch?v=YY79uiqfsk8>

[https://www.youtube.com/watch?v=8jn\\_f5tVhR8&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=8jn_f5tVhR8&t=2s)

