

Pripravila: Mojca Kodre

PREDMETI

1. Izbrani šport (7. r, 8. r in 9. r)
2. Šport za zdravje (7. r in 9. r)
3. Šport za sprostitev (7. r)
4. NŠP (3. r, 4. r in 5. r)
5. RaP

#vaidoma 2. teden

V prejšnjem tednu smo se s krožno vadbo posvetili GIBALNI SPOSOBNOSTI, ki se ji reče MOČ.

Gibalna sposobnost moč, omogoča posamezniku, da v čim krajšem času proizvede čim večjo silo, tako da dvigne lastno težo ali utež. (vir: eučbenki.sio.si/sport)

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

Krožna vaja II

1. Izpadni korak v stran 10× vsaka noga
2. Stabilizacija trupa – žuželka 10× vsaka diagonalna
3. Upogib komolca – 10× vsaka roka
4. Počep ob steni – statična vaja 20s
5. Dvig bokov 10×
6. Odmik rok iz priročnja v vzročnje 10 ×

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

? Vprašanje?

S katerimi testi pri športno vzgojnem kartonu preverjamo MOČ?

★ Izziv: Merjenje števila korakov, ki jih narediš v enem dnevu oz. tednu.

Namesti si eno izmed aplikacij na svoj pametni telefon. Merjenje se začne zjutraj in konča zvečer pred spanjem. Premisli, ali si naredil/a dovolj veliko število korakov glede na priporočila?

- ACCUPEDEO in RUNTASTIC PEDOMETER STEP COUNT (aplikaciji za ANDROID)
- PEDOMETER ++ in PEDOMETER STEP COUNTER (aplikaciji za IPHONE)

! Svoje rezultate, odgovore vpisuj v svoj urnik **#vaidoma** oz. v svojo tabelo spremljanja dela pri ŠPO.