



**PREDMET: ŠPO**

**TEMA: ŠPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

**RAZRED: 8.a**

**DATUM: 23.3.2020**

**NAVODILA ZA DELO:**

**Dragi učenci!**

Za prvo uro na daljavo sem izbral vadbo v stanovanju, saj pričakujemo nekoliko hladnejše vreme. Glede na to, da je trenutno čas priprave na merjenja za športnovzgojni karton in atletski troboj, se bomo najprej lotili splošne kondicijske priprave.

1. Najprej se dobro ogrejte z atletsko abecedo na mestu. Za tek na mesu so primerni: HOPŠANJE, NIZKI ŠKIPING, VIŠOKI ŠKIPING, JOGGING POSKOKI, STRIŽENJE, VIŠOKE PETE in GRABLJENJE. Vsako gibanje delaš 20 sekund.
2. Po ogrevanju sledi GIBALNI IZZIV. V tabeli 1 najdeš različne gibalne vaje, ki so različno točkovane. Ko opraviš vsako vajo, dobiš toliko točk, kolikor je zapisano pri vaji. Vsaka vaja ima določeno število ponovitev oz. čas trajanja. Vsako vajo moraš opraviti vsaj 1x, največ pa 5x. Pridobljene točke si piši na listek in mi ga pošlji na e-pošto ali messenger. Po koncu dneva vam pošljem vrstni red po razredu, koliko točk je zbral kdo... Vse jasno? Akcijaaa!!!!
3. Za zaključek si izberite svojo najljubšo glasbo in ob sproščanju naredite raztezne vaje.

**Želim vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!  
Ostanite zdravi in fit!**

Vaš učitelj Mitja

(za vsa vprašanja sem dosegljiv na [mitja.vidovich@gmail.com](mailto:mitja.vidovich@gmail.com) in FB messenger)

**TABELA 1**

<p><b>JUMPING JACK</b> 20 x 5 točk</p>		<p><b>DVIG BOKOV V OPORI</b> 10x 5 točk</p>	
<p><b>POČEPI</b> 10x 7 točk</p>		<p><b>IZPADNI KORAK NAPREJ</b> 10x 5 točk</p>	
<p><b>DOTIK NASPROTNIH KOMOLCEV IN KOLEN</b> 10x vsaka stran 10 točk</p>		<p><b>IZTEGNITEV IN POKRČENJE DVIGNJENIH NOG V SEDU</b> 6 x 10 točk</p>	
<p><b>VISOKI SKIPING</b> 20 sekund 5 točk</p>		<p><b>TEK NA MESTU</b> 20 sekund 3 točke</p>	
<p><b>PLANK</b> 1 minuta 10 točk</p>		<p><b>SKLECE</b> 10x 10 točk</p>	
<p><b>POSKOKI Z MENJAVO NOG</b> 20 sekund 5 točk</p>		<p><b>VOJAŠKE VAJE</b> 10 x 10 točk</p>	