



PREDMET: ŠPO TEMA: ŠPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

RAZRED: 8.C

DATUM: petek, 27.3.2020

NAVODILA ZA DELO:

Pozdravljeni, dragi učenci!

Se vam že močno toži po šoli? Upam, da ni prehudo...



Glede na to, da so temperature tudi danes nizke, sem vam pripravil vaje, ki jih lahko izvajate v stanovanju. Vseeno pa najdete popoldne kaj časa, da se greste malo razgibat tudi na sneg, morda naredit kakšnega snežaka, angelčka v snegu...

Začeli boste z ogrevanjem, ki naj bo danes takšno, kot običajno v šoli. Da bo vadba bolj vesela, k sodelovanju povabite še starše, brate in sestre!

Uvodni del: (10 minut)

- Škiping na mestu (3 minute)
- gimnastične vaje, enake kot v šoli
- Vaje za moč, enake kot v šoli (15 ponovitev)
 1. počepi
 2. sklece
 3. Vaje za zadnji del trupa - hrbet
 4. Vaje za sprednji del trupa - trebuh

Odmor: 3 minute

Glavni del: (10 minut)

Sledi videoposnetku in izvedi vse vaje (vsaj 2 ponovitvi, lahko pa več)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWjOCuf5g>

Ne pozabi na pitje vode!

Odmor med ponovitvijo 3 minute

Zaključek: (5 minut)

Raztezne vaje, sledi videoposnetku

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

V primeru kakršnekoli nejasnosti mi lahko pišete na mitja.vidovich@gmail.com, ali FB messenger.

Želim vam prijetno »miganje«, pa si pišemo spet naslednji teden!

Vaš učitelj Mitja

