



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 7.a

DATUM: 23.3.2020

TEMA: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Za prvo uro na daljavo sva izbrala aktivnosti 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 gimnastičnimi vajami (vrat, roke, trup, noge...vsaka vaja 10 ponovitev).
2. Po ogrevanju sledi igra GIBALNI ČLOVEK NE JEZI ŠE. Za igro potrebuješ kocko. Če je nimaš, lahko uporabiš aplikacijo (primer: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.armoureddoorstudio.dice>). Igro najdeš na drugi strani. K igri lahko povabiš tudi člane družine. Igre ni potrebno natisniti. Ko vržeš kocko, se premakneš na polje, ki ga kaže število na kocki in narediš vajo, ki je na polju. Na poljih, kjer ni označene vaje, ne rabiš storiti ničesar. Ob naslednjem metu kocke se od polja, kjer si bil nazadnje, premakneš za število pik na kocki in spet narediš vajo. Tako ponavljaš, dokler ne prideš do konca. Nagrada zate je kozarec osvežujoče vode ☺.
3. Za zaključek si izberi svojo najljubšo glasbo in ob sproščanju naredi raztezne vaje.

Želiva vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

Ostanite zdravi in fit!



Vaša učiteljica: Mitja in Maja

(za morebitna vprašanja sva vam dosegljiva na mitja.vidovich@gmail.com in maja.tasner@guest.arnes.si)

„ GIBALNI ČLOVEK NE JEZI SE“

1

2

POČEPI
15X

SMUČAR-
SKI
POSKOKI
20 X



20 x

6

VISOKI
SKIPING
20 sek

8

SKLECE
10X

10



30 sek

26



30 sek

DRŽI V
LASTOVKI
20 s



30 sek

24

23

VOJAŠKI
POSKOKI
10 X

19

18

VISOKI
POSKOKI
10 X

13



20 x

14

29

CILJ

TEK NA
MESTU
30 sek

21

16

TREBUŠNE
20 X