



PREDMET: ŠPO

TEMA: ŠPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

RAZRED: 7.a

DATUM: sreda, 25.3.2020

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Že zelo pogrešate šolo? Šaj ni tako hudo, a ne? ☺

Tudi drugo uro ŠPO na daljavo bomo ostali v stanovanju, saj je še vedno zelo hladno. Upam, da ste včerajšnje vaje naredili brez težav. Hvala za vaše fotografije, ki ste mi jih poslali. Vesel jih bom tudi tokrat.

1. Najprej se dobro ogrejte z atletsko abecedo na mestu. Za tek na mesu so primerni: HOPŠANJE, NIZKI ŠKIPING, VIŠOKI ŠKIPING, JOGGING POŠKOKI, ŠTRIŽENJE, 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 ga pošlji na učiteljevo e-pošto ali messenger. Po koncu dneva vam pošljeva 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.

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

Ostanite zdravi in fit!

Vaša učiteljca Mitja in Maja

Info: ( mitja.vidovich@gmail.com, maja.tasner@guest.arnes.si in FB messenger)

TABELA 1

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