



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 7.a

TEMA: Šplošna kondicijska priprava

DATUM: pon. 25. – pet. 29. 5. 2020

Dragi učenci!

V tem tednu vam dajemo na izbiro več aktivnosti, seveda pa lahko delate tudi kaj drugega po vašem izboru. Vadbo vam priporočamo vsaj 2 x v tednu, najboljše pa je, če telovadite vsak dan. Pošljite kakšno fotko 😊

**Aktivnost: SPREHOD V NARAVI – HITRA HOJA (vsaj 45 minut)**



Začnite počasi, da se **ogrejete** in pripravite telo na daljši čas hoje.

Hoja naj bo **kontinuirana** brez daljših postankov in prekinitev.

Uživajte zadostne količine tekočine, **pij** večkrat in v majhnih količinah.

**Aktivnost: TEK V NARAVI - FARTLEK (vsaj 30 minut)**



Vadbo pričnite s **hojo**, ki ji bo sledil lahkoten **tek**.

Tečete po razgibanem terenu z ovirami (kamenje, korenine, veje). Fartlek pomeni: igra hitrosti. Tečeš počasi, hitro, hodiš, šprintaš, skačeš, preskakuješ.

Če imate vrt okoli hiše, si lahko prirejeno progo za fartlek naredite kar sami.

**Aktivnost: KOLESARJENJE, ROLANJE, SKIRO (vsaj 30 minut)**



Kolesarite vsaj 45 minut. Pazite na varnost v prometu. Izbirajte neprometne ceste, poti, poljske kolovoze.

Obvezna oprema: tehnično brezhibno kolo, rolerji in čelada!

Ne pozabite na ogrevanje pred aktivnostmi, na primerno obleko in obutev ter zadostno pitje tekočine.

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



(info: [mitja.vidovich@gmail.com](mailto:mitja.vidovich@gmail.com) in FB messenger)

Vaša učiteljica Mitja in Maja