



PREDMET: NŠP

TEMA: ŠPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

RAZRED: 6.a

DATUM: petek, 27.3.2020

NAVODILA ZA DELO:

**Dragi učenci!**

Za prvo uro NŠP na daljavo smo izbrali aktivnosti v stanovanju, saj je zunaj prava zima. Vseeno pa najdete popoldne kaj časa, da se greste malo razgibat tudi na sneg, morda naredit kakšnega snežaka, angelčka v snegu...

1. Najprej se bomo rahlo ogreli. Vaša naloga je, da se v počasnem nizkem skipingu premikate po stanovanju in se dotaknete vseh vrat, ki jih imate doma v vseh nadstropjih. Haha, zanimiva naloga, a ne?
2. Po ogrevanju sledi igra **ŠPORTNA ABECEDA**. Igro najdete na sliki 1. V tabeli so ob posamezni črki abecede napisane gibalne vaje. Na list papirja navpično od zgoraj navzdol napišete svoje ime in priimek, zraven pa pri vsaki črki izpišete vajo iz tabele. Vse vaje, ki ste jih izpisali, tudi opravite. V primeru, da katere vaje ne poznate, se poslužite interneta, vprašajte sošolce ali mi pišete na moj e-mail, ki je spodaj. Nagrada za uspešno opravljeno nalogo je kozarec vode ☺.
3. Za zaključek si izberite svojo najljubšo glasbo in se raztegnite in sproščajte.

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

Ostanite zdravi in fit!



Vaš učitelj Mitja

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

## Šlika 1: ŠPORTNA ABECEDA

|   |  |
|---|--|
| A | 1 minuta teka na mestu   |
| B | 20 trebušnjakov  |
| C | 30 počepov   |
| Č | 15 sklec   |
| D | 1 minuta vztrajanja v deski (plank)  |
| E | 10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj                                |
| F | 10 izpadnih korakov naprej na vsako noga                                   |
| G | 10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)     |
| H | 20 vojaških poskokov   |
| I | 40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)                         |
| J | 30 dvigov na prste (stopala vzporedno)                                     |
| K | 20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)       |
| L | 5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico) |
| M | 30 sekund sedenja ob steni   |
| N | 1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)                       |
| O | 3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)                     |
| P | Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat                                       |
| R | 20 x zapiranje knjige  |
| S | 20 x striženje z rokami v predročenu                                       |
| Š | Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x                           |
| T | 10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu                                      |
| U | 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)                                  |
| V | 30 sekund stoja na lopaticah (sveča)                                       |
| Z | 30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)                               |
| Ž | 10 x kroženje z rameni   |