

OPOZORILA:

ŠPO izvajaj le, če si zdrava!

Zmerna telesna aktivnost nam lahko pomaga pri večji telesni odpornosti, medtem ko nam velika vadbena obremenitev odpornost lahko še zmanjša. Zato v času pandemije prilagodi intenzivnost (napornost) vadbe!

V primeru, da danih navodil ne moreš opraviti v skladu s splošnimi navodili oblasti, to uro zamenjaj z drugo. Na primer: če ne moreš ven, brez da bi imel stike, uro opravi notri.

Predvsem pa: Ostani zdrava!

Predmet	ŠPO
Učna ura 23.3. 46/KP3	Intervalna vadba
Sklop	Kondicijska priprava
NAVODILA UČENCEM	<p>Na začetku si NARIŠI TABELO (primer spodaj), ki jo izpolniš na koncu vsake ure. To tabelo mi boš prinesla v šolo, ko se vidimo.</p> <p>Oglej si celo uro, pripravi prostor, spoznaj naloge in začni!</p> <p>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</p> <ul style="list-style-type: none">- 3-5 minut tek na mestu ali preskakovanje kolebnice ali aerobika ali tek zunaj- Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj. <p>(e učbenik Šport: https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59757.html)</p> <p>OPRAVI INTERVALNO VADBO:</p> <p>Določene so štiri vaje, 30 s izvajaš vajo, 15 s imaš počitek, opravi 3 kroge. Med posameznimi krogi si vzemi daljši počitek (1-2 minuti). PAZI, da vaje izvajaš pravilno in varno!</p> <ol style="list-style-type: none">1. vaja: počep in poskok z visoko dvignjenimi koleni (v skoku se z rokami dotakneš stegen).2. vaja: Sklece ob opori (pazi na reven trup).3. vaja: Trebušnjaki – v leži na hrbtu pokrči noge, jih zatakni, roki prekrižaj na prsih, dvigni se s komolci do stegen.4. vaja: Hrbtni dvigi – iz leže na trebuhu počasi dvigaj in spuščaj hkrati levo roko in desno nogo ter obratno. <p>KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING).</p>
DODATKI	<p>Za intervalno vadbo lahko uporabiš merilec Tabata timer na tej povezavi: https://fitlb.com/tabata-timer</p> <p>Nastavi si: Time On: 30 Time Off: 15 Rounds: 12</p> <p>Ker nas čakajo tudi meritve za športno vzgojni karton, si lahko kaj več o tem pogledaš na strani SLOfit http://www.slofit.org/.</p>

