

OPOZORILA:

ŠPO izvajaj le, če si zdrava!

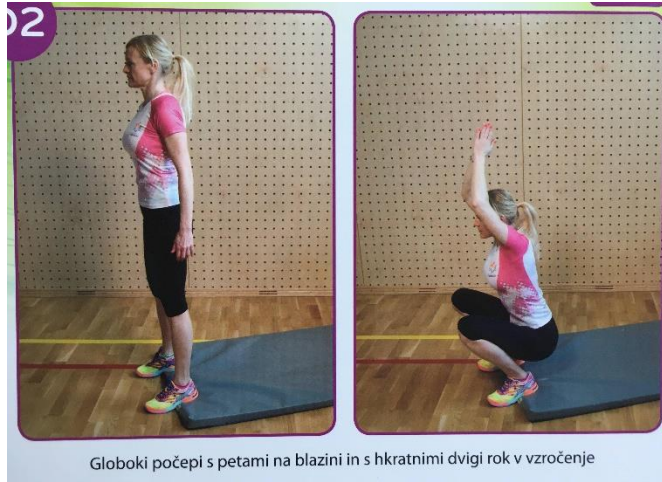
Zmerna telesna aktivnost nam lahko pomaga pri večji telesni odpornosti, medtem ko nam velika vadbena obremenitev odpornost lahko še zmanjša. Zato v času pandemije prilagodi intenzivnost (napornost) vadbe!

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, ali če se vreme poslabša, uro opravi notri.

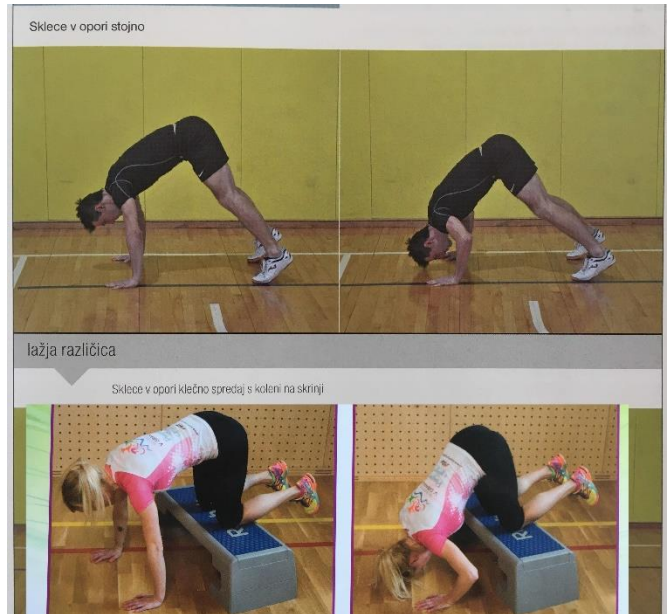
Predvsem pa: Ostani zdrava!

Predmet	ŠPO - dekleta
Učna ura	Delo po postajah
Sklop KP2	Kondicijska priprava
NAVODILA UČENCEM	<p>Na začetku si NARIŠI TABELO, ki jo izpolniš na koncu vsake ure. To tabelo mi boš prinesla v šolo, ko se vidimo.</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 VADBO PO POSTAJAH:</p> <p>Najprej si oglej vaje, jih preizkusi in pripravi prostor za izvajanje.</p> <p>Začni s 1. vajo. Ponoviš jo tolikokrat, da začutiš utrujenost v mišicah, ki so aktivne, vendar da lahko vajo še vedno izvajaš pravilno.</p> <p>Ko narediš vse vaje, si vzemi 1 do 2 minuti počitka in jih ponovi še 1x ali 2x. Lahko narediš enako število ponovitev kot v prvem krogu, ali manj (ne manj kot za polovico).</p> <p>PAZI, da vaje izvajaš pravilno in varno! Glej slikovno gradivo.</p> <ol style="list-style-type: none">1. postaja: GLOBOKI POČEPI – pete imej dvignjene, pazi na raven hrbet.2. postaja: SKLECE V OPORI – izberi normalno ali lažjo različico.3. postaja: DVIGI BOKOV – namesto žoge lahko uporabiš stol, stisni mišice na zadnji strani!4. vaja: UPOGIB TRUPA IZ LEŽE – desna roka leva noga in obratno. <p>KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING). Primervaje v spletni učilnici pod zavihkom splošno.</p>

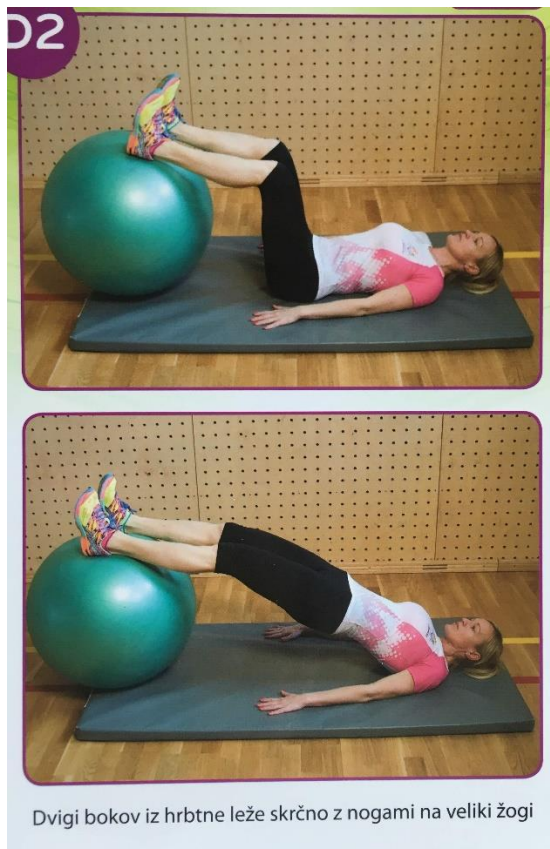
1. postaja
GLOBOKI POČEPI



2. postaja
SKLECI V OPORI



3. postaja
DVIGI BOKOV



4. postaja
UPOGIB TRUPA IZ LEŽE



