

PRIPRAVILA: Mojca Kodre

PREDMETI

1. Izbrani šport (7. r, 8. r in 9. r)
2. Šport za zdravje (7. r in 9. r)
3. Šport za sprostitev (7. r)
4. NŠP (4. r in 5. r)
5. RaP

Dragi učenci.

V teh dneh je pomembno, da ostanemo zdravi, k zdravju pa v veliki meri vpliva gibanje. Gibamo se lahko na različne načine, da sprostimo svoje misli, je najbolj priporočljivo gibanje na svežem zraku. Priporočam sprehod v naravi, lahko tudi tečete v pogovornem teku. Tek in hoja spadata med aerobne **aktivnosti** in z njima se bomo dobro predihali in skrbeli za srčno-žilni sistem. Izberete si lahko, če imate možnost, tudi kakšno moštveno igro (mečete na koš, streljate na gol, odbijate žogo v steno, igre z loparji), na katero lahko povabite tudi svoje brate in sestre ter starše, verjamem da se doma najde marsikateri pripomoček in da ste letos že boljši od svojih staršev, bratov, ...

Med vadbo pa spadajo tudi vsa hišna opravila sesanje, brisanje tal, pospravljanje orodja, urejanje vrta in še bi lahko naštevala, možnosti da smo aktivni in s tem tudi koristni je mnogo.

Če želite dvigniti svojo **fizično pripravljenost**, sem vam pripravila tudi nekaj vaj za **moč rok, nog in trupa**, ki jih lahko izvajate z lastno težo doma. Pomembno je, da si naredite urnik kdaj, kaj in koliko boste v določenih dneh aktivni, če urnika in ciljev ne boste imeli, bo tudi vnema hitro šla. Tako lahko tekmuje sam s sabo, rezultate pa lahko primerjate učenci med sabo.

Vaje sem razdelila v **3 sklope**: vaje za noge, vaje za trup in vaje za roke. Iz vsakega sklopa izberemo 2 vaji, ki jih izvajamo en teden, nato si izberemo naslednji dve in na koncu zadnji dve. Tako lahko vadimo vsaj 3 tedne. Pomembno je, da si iz vsakega sklopa izberete 2 vaji, pri čemer bodite pozorni, da vaji istega sklopa ne izvajate zaporedoma, kar pomeni da si najprej izberete počep, naslednja vaja pa so izpadni koraki. Vaje izvajajte na čas (20s delajte, 10s počivate) ali na št. ponovitev (npr. 10 upogibov trupa) in naredite 3 kroge oz. serije.

#vaidoma

- **Vaje za noge**

(pripela sem še povezavo z video vsebinami, kjer si lahko ogledate pravilno izvedbo vaj)

1. Počep	https://www.youtube.com/watch?v=VpEbUaL9RE0
2. Izpadni korak naprej	https://www.youtube.com/watch?v=WPR2x-3v4g4
3. Izpadni korak v stran	https://www.youtube.com/watch?v=GugTAmcPvF0
4. Počep ob steni – statična vaja	https://www.youtube.com/watch?v=fW8zI8Xu_F0
5. Stopanje na stopnico	https://www.youtube.com/watch?v=Hc_UB46zStU
6. poskoki	https://www.youtube.com/watch?v=dltFKorz5P8

- **Vaje za trup**

1. Stabilizacija trupa »deska«	https://www.youtube.com/watch?v=elt7JeZse6Y
2. Stabilizacija trupa v stran	https://www.youtube.com/watch?v=qgEXEYUauma
3. Stabilizacija trupa - žuželka	https://www.youtube.com/watch?v=-QTzdQAhFSk
4. Dvigi bokov	https://www.youtube.com/watch?v=85h5Pp15RCo
5. Upogib trupa	https://www.youtube.com/watch?v=UCko2pNZarI
6. Dvig trupa hrbtno	https://www.youtube.com/watch?v=HxeLbZW4HrU

- **Vaje za roke**

1. Skleci	https://www.youtube.com/watch?v=N182eG6zQg8
2. Iztegovanje komolca	https://www.youtube.com/watch?v=41MDXh2Q3Vk
3. Upogib komolca	https://www.youtube.com/watch?v=2pu76aZ_I_M
4. Odmik rok iz priloženja v odročanje	https://www.youtube.com/watch?v=xk9VEFmVxEA
5. Potisk rok nad glavo	https://www.youtube.com/watch?v=SULnJ-sfdUc
6. Boksanje aerobna vadba	https://www.youtube.com/watch?v=3OuM0U7rc84

URNIK #vadidoma 😊

PON 23.3.2020	TOR 24.3.2020	SRE 25.3.2020	ČET 26.3.2020	PET 27.3.2020
VAJE 1 in 2 iz vsakega sklopa	HOJA, MOŠTVENA IGRA	VAJE 1 in 2 iz vsakega sklopa	DRUGO DELO, TEK	VAJE 1 in 2 iz vsakega sklopa
PON 30.3.2020	TOR 31.3.2020	SRE 1.4.2020	ČET 2.4.2020	PET 3.4.2020
VAJE 3 in 4 iz vsakega sklopa	PROSTO	VAJE 3 in 4 iz vsakega sklopa	HOJA, POSPRAVLJANJE	VAJE 3 in 4 iz vsakega sklopa
PON 6.4.2020	TOR 7.4.2020	SRE 8.4.2020	ČET 9.4.2020	PET 10.4.2020
VAJE 5 in 6 iz vsakega sklopa	POSPRAVLJANJE, MOŠTVENA IGRA	VAJE 5 in 6 iz vsakega sklopa	MOŠTVENA IGRA, PROSTO	VAJE 5 in 6 iz vsakega sklopa

Primer krožne vadbe I

V enem krogu imamo 6 vaj, naredimo 3 kroge, pred vsako vadbo se dobro ogrejemo i n izvedemo raztezne gimnastične vaje kot ste navajeni pri uri športa.

1. Počep 10 ×
2. Stabilizacija trupa 20s držimo
3. Skleci 10 ×
4. Izpadni korak naprej 10 ×
5. Stabilizacija trupa v stran 20s držimo
6. Iztegovanje komolca