Predmet	ŠPO
Učna ura	Vadba vzdržljivosti - NOTRI
Sklop	Kondicijska priprava
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	Za začetek si PREBERI Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa NIJZ in Fakultete za šport. Upoštevaj jih, ko si organiziraš aktivnosti doma. AEROBIKA Glasbo si izberi po želji, lahko pa si zraven prepevaš. Koraki, ki smo jih izvajale v šoli so zapisani spodaj, brez skrbi lahko dodaš svoje. Na začetku dodaj raztezne vaje. Aerobika - koraki: - 8 korakov na mestu, - tek na mestu, - visoki skiping na mestu, - tek z dvigovanjem pet nazaj, - korak naprej z D, L koleno gor, 2 koraka nazaj, - korak naprej z L, koleno gor, 2 koraka nazaj - korakanje (na mestu, visoko, široko, narazen-skupaj, s počepanjem, naprej, nazaj), - osnovni korak (s počepanjem, s poskokom, z vključevanjem rok gor-dol in kroženje v odročenju, z odkloni, z dvigovanjem pete, z dvigovanjem kolena, z dvigovanjem nog v odnoženje, z obračanjem) - dvojni korak (enako kot osnovni), - križni korak (s poskokom, z obratom), - A korak, V korak (z obratom). Vključevanje vaj za moč – delaj tebi poznane vaje! (glej spodaj): - poskoki (jumping Jack, burpies, škarjice), - skiping na mestu (nizki, visoki), - počepi (s poskokom naprej in nazaj, s poskokom zvezda, z odnoženjem) - v opori (gorci, poskoki levo-desno, hrbtni; dvig roke noge diagonalno, sklece; ženske). Dodatno: - Ko sama zvadiš korake in koreografijo, lahko povabiš kakšnega družinskega člana, da se ti pridruži. - Na internetu lahko poiščeš kakšno vodeno vadbo in se naučiš še kak nov korak, lahko tudi bolj plesni (Zumba). KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING). V tabelo vpiši, koliko časa si bila akrivna!
DODATKI	Nekaj vaj za moč – slikovno gradivo:

Jumping jack

Burpies

Počep s poskokom

Počep navzven, v skok zvezda

Gorci (mountain climbers)

Izpadni korak: 2 načina; stopiš naprej ali stopiš nazaj

Izpadni korak, menjava v skoku