



PREDMET: NŠP

TEMA: ŠPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

RAZRED: 5-6.b

DATUM: sreda, 25.3.2020

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Tudi drugo uro ŠPO na daljavo bomo ostali v stanovanju, saj je še vedno zelo hladno. Upam, da ste včerajšnje vaje naredili brez težav. Hvala za vaše fotografije, ki ste mi jih poslali. Vesel jih bom tudi tokrat.

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 v tabeli 1. V tabeli so ob posamezni črki abecede napisane gibalne vaje. Na list papirja navpično od zgoraj navzdol napišite svoje ime in priimek, zraven pa pri vsaki črki izpišite vajo iz tabele. Vse vaje, ki ste jih izpisali, tudi opravite. Ne pozabite piti vode... V primeru, da katere vaje ne poznate, se poslužite interneta, vprašajte sošolce ali mi pišite na moj e-mail, ki je spodaj.
3. Za zaključek si izberite svojo najljubšo glasbo in se raztegnite ter 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 in messenger)

tabela 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