



PREDMET: ŠPO TEMA: ŠPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

RAZRED: 8.b

DATUM: četrtek, 26.3.2020

NAVODILA ZA DELO:

Pozdravljeni, dragi učenci!

Se vam že močno toži po šoli? Upam, da ni prehudo...



Glede na to, da so temperature in mrzel severni veter tudi danes malo prehude, sva vam pripravila vaje, ki jih lahko izvajate v stanovanju. Začeli boste z ogrevanjem, ki naj bo danes takšno, kot običajno v šoli. Da bo vadba bolj vesela, k sodelovanju povabite še starše, brate in sestre!

Uvodni del: (10 minut)

- Škiping na mestu (3 minute)
- gimnastične vaje, enake kot v šoli
- Vaje za moč, enake kot v šoli (15 ponovitev)
 1. počepi
 2. sklece
 3. Vaje za zadnji del trupa - hrbet
 4. Vaje za sprednji del trupa - trebuh

Odmor: 3 minute

Glavni del: (10 minut)

Sledi videoposnetku in izvedi vse vaje (vsaj 2 ponovitvi, lahko pa več)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWjocuf5g>

Ne pozabi na pitje vode!

Odmor med ponovitvijo 3 minute

Zaključek: (5 minut)

Raztezne vaje, sledi videoposnetku

<https://www.youtube.com/watch?v=vuGnzLxRVZM>

V primeru kakršnekoli nejasnosti nama lahko pišete na mitja.vidovich@gmail.com, maja.tasner@guest.arnes.si in FB messenger.

Želiva vam prijetno »miganje«, pa si pišemo spet naslednji teden!

Vaša učiteljica Mitja in Maja

