



PREDMET: ŠPO

TEMA: ŠPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

RAZRED: 9.b

DATUM: 24.3.2020

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Za prvo uro na dajavo sem izbral vadbo v stanovanju, saj pričakujemo nekoliko hladnejše vreme. Glede na to, da je trenutno čas priprave na merjenja za športnovzgojni karton in atletski troboj, se bomo najprej lotili splošne kondicijske priprave.

1. Najprej se dobro ogrejte z atletsko abecedo na mestu. Za tek na mesu so primerni: HOPŠANJE, NIZKI ŠKIPING, VISOKI ŠKIPING, JOGGING POSKOKI, ŠTRIŽENJE, VIŠOKE PETE in GRABLJENJE. Vsako gibanje delaš 20 sekund.
2. Po ogrevanju sledi GIBALNI IZZIV. V tabeli 1 najdeš različne gibalne vaje, ki so različno točkovane. Ko opraviš vsako vajo, dobiš toliko točk, kolikor je zapisano pri vaji. Vsaka vaja ima določeno število ponovitev oz. čas trajanja. Vsako vajo moraš opraviti vsaj 1x, največ pa 5x. Pridobljene točke si piši na listek in mi ga pošlji na e-pošto ali messenger. Po koncu dneva vam pošljem vrstni red po razredu, koliko točk je zbral kdo... Vse jasno? Akcijaaa!!!!
3. Za zaključek si izberite svojo najljubšo glasbo in ob sproščanju naredite raztezne vaje.

Želim vam veliko užitkov pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!

NE POZABITE, JUTRI JE MATERINSKI DAN... KAKO BOŠTE PRESENETILI MAMICO? 😊

Ostanite zdravi in fit!



Vaš učitelj Mitja

(za vsa vprašanja sem dosegljiv na mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)

TABELA 1

<p>JUMPING JACK 20 x 5 točk</p>		<p>DVIG BOKOV V OPORI 10x 5 točk</p>	
<p>POČEPI 10x 7 točk</p>		<p>IZPADNI KORAK NAPREJ 10x 5 točk</p>	
<p>DOTIK NASPROTNIH KOMOLCEV IN KOLEN 10x vsaka stran 10 točk</p>		<p>IZTEGNITEV IN POKRČENJE DVIGNJENIH NOG V SEDU 6 x 10 točk</p>	
<p>VISOKI SKIPING 20 sekund 5 točk</p>		<p>TEK NA MESTU 20 sekund 3 točke</p>	
<p>PLANK 1 minuta 10 točk</p>		<p>SKLECE 10x 10 točk</p>	
<p>POSKOKI Z MENJAVO NOG 20 sekund 5 točk</p>		<p>VOJAŠKE VAJE 10 x 10 točk</p>	