



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 9.b

DATUM: 25.3.2020

TEMA: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

NAVODILA ZA DELO:

Dragi učenci!

Tudi drugo uro ŠPO na daljavo bomo ostali v stanovanju.....

1. Najprej se dobro ogrejte z gimnastičnimi vajami (vrat, roke, trup, noge...vsaka vaja 10 ponovitev).
2. Po ogrevanju sledi igra GIBALNI ČLOVEK NE JEZI SE. Za igro potrebuješ kocko. Če je nimaš, lahko uporabiš aplikacijo (primer: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.armoureddoorstudio.dice>). Igro najdeš na drugi strani. K igri lahko povabiš tudi člane družine. Igre ni potrebno natisniti. Ko vržeš kocko, se premakneš na polje, ki ga kaže število na kocki in narediš vajo, ki je na polju. Na poljih, kjer ni označene vaje, ne rabiš storiti ničesar. Ob naslednjem metu kocke se od polja, kjer si bil nazadnje, premakneš za število pik na kocki in spet narediš vajo. Tako ponavljaš, dokler ne prideš do konca. Če ti je še ostalo kaj energije, se pojdi igro še enkrat.. Nagrada zate je zadovoljen selfie, ki ga lahko pošlješ tudi meni 😊.
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!

Ostanite zdravi in fit!

Vaš učitelj Mitja

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

„ GIBALNI ČLOVEK NE JEZI SE“

1

2

POČEPI
15X

SMUČAR-
SKI
POSKOKI
20 X



20 x

6

VISOKI
SKIPING
20 sek

8

SKLECE
10X

10



30 sek

26



30 sek

DRŽI V
LASTOVKI
20 s



30 sek

24

23

VOJAŠKI
POSKOKI
10 X

19

18

VISOKI
POSKOKI
10 X

13



20 x

14

29

CILJ

TEK NA
MESTU
30 sek

21

16

TREBUŠNE
20 X