



PREDMET: ŠPO

TEMA: ATLETIKA

RAZRED: 9.b

DATUM: sreda, 1. 4. 2020

NAVODILA ZA DELO:

**Dragi učenci!**

Danes bomo naredili aerobni oz. vzdržljivostni trening na prostem.

1. Začeli boste s 7 minutami lahkotnega teka. Nato naj sledi kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli ali pa vaje iz naslednje povezave <https://youtu.be/TPkÜCjrbLYo>).
2. Potem sledi ponovitev vaj atletske abecede. Najprej si dobro ogledaj posnetek vseh vaj na naslednji povezavi <https://youtu.be/QEENVYdRDOo>, nato pa jih ponovi sam.
3. Sledi še malo teka v naravi. Začni s 4 minutami lahkotnega teka in nadaljuj z 1 minuto nekoliko hitrejšega teka. To ponovi 3x. Poslušaj svoje telo in temu prilagodi hitrost teka!
4. Na koncu naredi še nekaj razteznih vaj, da ne bo kakšnih nezaželenih bolečin v mišicah...

Ne pozabi se ozreti okoli sebe in opazovati začetka prebujanja te lepe pomladi...☺

Lep trening vam želim! Pa ne pozabite na kakšno 1.aprilsko šalo...



Tek s poudarjenim odzivom

P.s.: Še vedno sem zelo vesel vaših fotografij...

Želim vam veliko užtkov 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](mailto:mitja.vidovich@gmail.com) in messenger)