

Predmet	ŠPO
Učna ura	Hitrost - ZUNAJ
Sklop	Kondicijska priprava
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>Za začetek reši anketo, ki je v spletni učilnici – Šport - Splošno. Rešiti jo moraš najkasneje do 5.4.!</p> <p>Gledala sem vremensko napoved in vreme naj bi bilo primerno za vadbo zunaj. Če se vreme poslabša ali če nimaš možnosti iti ven, naredi vaje za moč notri. Izberi si eno od priprav prejšnjega tedna (Delo po postajah, Vadba s kolebnico, Intervalna vadba, lahko tudi Vadba vzdržljivosti – NOTRI). Najprej si oglej vse naloge. Obleči in obuj se v primerno športno opremo.</p> <p><u>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 – 15 minut teka v pogovornem tempu. - Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj. - Naredi vaje atletske abecede (tiste, ki znaš): <ul style="list-style-type: none"> • Nizki skiping • Visoki skiping • Grabljenje • Dvigovanje pet nazaj (zametavanje) • Hopsanje • Joging poskoki • Tek s poudarjenim odzivom <p>Atletska abeceda</p> <p>Prosim, filmčka ne vzemite kot reklame, izbrala sem ga, ker so vaje res lepo prikazane in razložene!</p> <p><u>VADBA HITROSTI</u></p> <p>Če imaš brata ali sesto, ali koga drugega v vašem gospodinjstvu željnega igranja, se lahko skupaj igrata različne igre lovljenja (s čim manj »zapika«). Če se lovita 15 minut, si lahko narediš kljukico in zaključiš s športno. Drugače nadaljuj po navodilih spodaj.</p> <p>Poišči ravno daljšo pot ter 4-6 x po 20 sekund tecite na vso moč, vmes pa si vzemi 30-45 sekund za okrevanje s počasnim tekom vračanja na začetek.</p> <p>Ravno pot lahko zamenjaš za ne preveč strm klanec. 4-6 x po 10 sekund teci v hrib, nato se v hoji vrni na izhodišče.</p> <p><u>KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING).</u></p> <p>Dodatno delo (za tiste, ki še niste): Ugotovi kaj več o Maruši Mišmaš.</p>