



IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO – ŠPORT (4. teden)

6. RAZRED

Opravljenе aktivnosti za mesec april si beleži v svoj osebni športni koledar, ki je naložen v spletni učilnici. Ob koncu meseca nam ga lahko pošlješ po e-pošti ali pa ga bomo skupaj pogledali (vloži ga v osebno mapo), ko se ponovno vidimo. Osebni športni koledar bo dokaz tvojega dela pri urah športa, zato ga skrbno izpolnuj.

Teden od 6. – 10. 4. 2020:

PRAKTIČNE VSEBINE (3 ure na teden):

- v primeru, da ne boste hodili ven lahko eno od ur, katere izvedba je načrtovana v stanovanju, ponovite dvakrat;

vadbena ura	namen ure	uspešen si, če
1. ura: <u>vadba v stanovanju - stol</u> (v spletni učilnici poišči in preberi datoteko: Vadba – stol)	izboljšuješ moč, koordinacijo, ravnotežje	pravilno izvedeš vse serije
2. ura: <u>kondicijska priprava z metodo FARTLEK</u> (najprej v spletni učilnici poišči in preberi datoteko: Kaj je fartlek? , nato pa odpri datoteko: Fartlek vadba , kjer so podana navodila za vadbo)	izboljšuješ vzdržljivost, koordinacijo, moč	pravilno izvedeš vso vadbo
3. ura: <u>visoko intenzivna vadba</u> (v spletni učilnici poišči in preberi datoteko: HIIT2 , kjer so podana vsa navodila za vadbo) (pred izvajanjem visoko intenzivne vadbe se dobro samostojno ogrej (tek na mestu, atletska abeceda, osnovne gimnastične vaje, ...), za izvedbo vadbe boš potreboval pametni telefon ali računalnik in nekaj prostora v sobi)	izboljšuješ moč, koordinacijo, ravnotežje	pravilno izvedeš 2 od 3 serij

Pripravili: Tatjana Martinc, Marko Dreu, Nace Pruš