

| | |
|---|-------------|
| Predmet | ŠPO |
| Učna ura | Fartlek |
| Sklop | Vadba |
| Pripravila: | Tina Lautar |
| <p>V temu tednu ponovi to uro 2-3× zunaj, na lep dan. O svoji poti se posvetuj s starši.</p> <p>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5-10 minut lahkega teka ali hitre hoje v hrib. - Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj. <p>FARTLEK – pomembno je, da si tek narediš zabaven!</p> <p>20 minut bodi aktivna do te mere, da se ti srčni utrip malo poviša, da se rahlo zadihaš, vendar še vedno lahko med vadbo govoriš ali si zapoješ. Oblike gibanja si izbiraš sama glede na napor in okoliščine, kjer vadbo izvajaš. Vključiš lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hoja, hitra hoja, tek, - hoja, hitra hoja ali tek v klanec in navzdol, - šprint po ravnini, šprint v hrib, - različni oskoki, vaje za moč, - vaje atletske abecede: hopsanje, skiping, poskoki, počepi, preskoki in druge vaje. Če se ne spomniš, kako izgledajo vaje, si jih poglej v filmčku, kjer jih prikazuje Maruša Mišmaš: https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0 <p>Prosim, filmčka ne vzemite kot reklame, izbrala sem ga, ker so vaje res lepo prikazane in razložene!</p> <p>VADBO PRILAGODI SEBI, SVOJIM SPOSOBNOSTIM IN MOŽNOSTIM, OKOLIŠČINAM TER PAZI NA VARNOST, TUDI NA KLOPE!</p> <p>KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING).</p> <p>V primeru slabega vremena izvajaj 30 minut aerobike (po svoje, vodi še ostale družinske člane, ali po tem vodenju: https://www.youtube.com/watch?v=kuiKILS0I8w</p> | |