



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 21. 12. – 24. 12. 2020

Ker obiskujete izbirni predmet povezan s športom imate ta privilegij, da lahko z opravljeno celotno vadbo v enem dnevu, ki je napisana, zberete malo več točk kot bi jih zbrali s posameznimi deli 100 – tke (nalogo, ki ste dobili pri predmetu Šport.). Tako lahko s celotno vadbo zberete skupaj 18 točk. Vadba naj bo izvedena kot celota ali tako kot je po točkah (primer: 1. del dopoldne, 2. del popoldne).

1. TRENING ZA NABIRANJE TOČK PRI 100 – TKI

Trening je sestavljen iz ogrevanja in glavnega dela. Za opravljen trening dobite 12 točk.

OGREVANJE (20 minut)

Ogrevanje ima dva dela: skoki s kolebnico in atletska abeceda.

Ogrevanje izvedete s kolebnico (10 minut):

- Sonožni poskoki
- Enonožni poskoki
- Tek s kolebnico
- Vrtenje kolebnice nazaj in poskoki

Atletska abeceda (10 minut):

- Nizki, srednji in visoki skiping
- Zametavanje pet nazaj
- Joging poskoki
- Tek s poudarjenim odzivom
- Hopsanje

Vse vaje atletske abecede ponovite 3x.



GLAVNI DEL

Za glavni del si izberete eno izmed predhodnih vadb (samo glavni del vadbe), ki smo jo opravljali v preteklih tednih pri izbirnem predmetu. Izberete tisto, ki vam je najljubša in naredite v obsegu 20 minut. Poglejte si datoteke iz preteklih tednov in veselo na delo.



2. RAZTEZNE VAJE IN SPROŠČANJE OB PLESU

- 1) Prvi del tega sklopa pa je ples ob posnetku iz youtube samostojno ali v družbi družinskih članov.

<https://www.youtube.com/watch?v=FHo9QaJ1DyI>

- 2) Drugi del sklopa so raztezne vaje. Raztezne vaje izvedete po spodnjem posnetku. Pozorno poslušajte navodila in delajte tako kot gospod na posnetku.

https://www.youtube.com/watch?v=sq7P1Qg6j_s

Ta celoten drugi del s plesom in z razteznimi vajami prinese 6 točk pri točkovanju za vašo 100tko, ki ste jo dobili pri pouku športa. Vadbo lahko izvedete enkrat in jo vpišete v tabelo tudi samo enkrat.



Vesele praznike in srečno novo leto! Želimo vam čim več aktivnih trenutkov in uživanja v športu v prihajajočem letu! ☺