

- Pred vadbo se preoblečite v primerna športna oblačila in obutev. Oprema naj bo udobna in primerna vremenu oz. temperaturi. Ne pozabite na elastike za lase in odvržite žvečilne gumije.
- Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev... *Za te aktivnosti se (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine in ne hodite na igrišča, kjer je več ljudi, kajti ti so lahko okuženi.*
- Zbrana so navodila za cel teden, da si boste aktivnosti lažje razporedile. Tiste, ki še niste, mi pošljite sliko miselnega vzorca na temo gimnastike iz prejšnjega tedna. Za morebitna vprašanja mi pišite na e-mail naslov.

PONEDELJEK, 30. 3. 2020

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA – vzdržljivostni tek v naravi

### **1. Ogrevanje**

Za ogrevanje bomo danes odplesale dva plesa, ki ju najdete spodaj (poljubno jih lahko zamenjate).

- <https://www.youtube.com/watch?v=rE7q1uhj4g4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5v5ACZzXKYU>

Po plesu naredi še vsaj 10 raztezni vaj in jih ponovi minimalno 8-krat. Ideje črpaj iz slikic od prejšnjega tedna ali iz ur športa v šoli.

### **2. Glavni del:**

Sledi vzdržljivostni tek v naravi, ki naj traja minimalno 12 minut. Teči v počasnem tempu, da boš tako lahko pretekla vseh 12 minut (če bo pretežko, tek za kratek čas prekini s hitro hojo in čim prej nadaljaj s tekom). *V primeru slabelega vremena, lahko tek preložiš na drug dan, ko bo vreme primernejše in izvedeš aktivnosti za drug dan.*

### **3. Zaključek:**

Za primerno ohlajanje izvedete raztezne vaje s pomočjo posnetka:

<https://www.youtube.com/watch?v=6WdaDI1PXPk>

SREDA, 1. 4. 2020

ATLETIKA – tehnika teka in visoki štart

### 1. Ogrevanje

Za ogrevanje izvedite vaje, ki so prikazane na spodnjem posnetku:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-lKvKQ8f4&t=27s>
- izvedite prikazane vaje za moč (20 sekund izvajaš vajo in 10 sekund počivaš):



### 2. Glavni del

S pomočjo posnetkov, ponovite elemente atletske abecede, ki posledično izboljšujejo tehniko teka. Najprej pozorno pogledajte posameznega elementa (osredotočite se na delo nog in rok, ter na položaj celega telesa med gibanjem), nato pa jih izvedite še same.

- Nizki skiping: [https://www.youtube.com/watch?v=gf\\_w9OPIPIM](https://www.youtube.com/watch?v=gf_w9OPIPIM),
- Srednji skiping: <https://www.youtube.com/watch?v=bTYSqxXCOFY>,
- Visoki skiping: <https://www.youtube.com/watch?v=8I3Sxy8w3zg>.

Sledi še visoki štart. Na posnetku so opisane značilnosti med izvedbo ter pa demonstracija gibanja. Posnetek podrobno pogledjte in nato še same 3-krat izvedite visoki štart.

- Visoki štart: <https://www.youtube.com/watch?v=f2Sj31QdR6Q>

### 3. Zaključek

Poljubno izberite 10 razteznih vaj. Za ideje uporabite slikovno gradivo iz prejšnjega tedna.

**Na e-mail mi napišite odgovora na spodnji dve vprašanji. Odgovore pošljite najkasneje do četrтка (2. 4. 2020).**

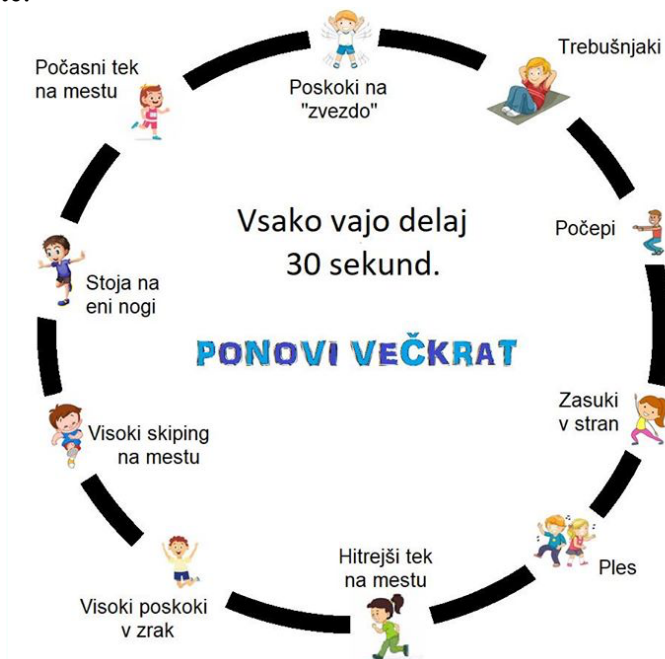
1. Katere elemente atletske abecede poznaš?
2. Kakšna so povelja pri visokem štartu?

ČETRTEK, 2. 4. 2020

ATLETIKA – atletska abeceda in nizki štart

### 1. Ogrevanje

Ogrijte se z vajami, ki so prikazane na spodnji sliki. Vsako vajo izvajate 30 sekund in naredite 2 kroga. Med vajami 10 sekund počivajte.



Krožni vadbi naredite še vsaj 10 razteznih vaj in jih ponovite minimalno 8-krat. Ideje črpajte iz slikic od prejšnjega tedna ali iz ur športa v šoli.

### 2. Glavni del:

Ponovite skipinge in visok štart, ki ste se jih predhodno že naučile.

Sedaj se s pomočjo posnetkov osredotočite na naslednja dva elementa atletske abecede in na nizki štart. Najprej pozorno pogledajte posnetek posameznega elementa (osredotoči se na delo nog in rok, ter na položaj celega telesa med gibanjem), nato pa jih izvedite še sama.

- Hopsanje: <https://www.youtube.com/watch?v=KdcEfgmyyck> in
- Zametavanje (varianta a): <https://www.youtube.com/watch?v=of39Qt4LaPQ>.

Sledi še nizki štart. Na posnetku so opisane značilnosti med izvedbo ter pa demonstracija gibanja.

Posnetek podrobno pogledajte in nato še same 3-krat izvedite nizki štart.

- Nizki štart: <https://www.youtube.com/watch?v=9Y3XRTMBYc>

### 3. Zaključek:

Poljubno izberite 10 razteznih vaj. Za ideje uporabite slikovno gradivo iz prejšnjega tedna.

**Na e-mail mi napišite odgovor na spodnje vprašanje. Odgovor pošljite najkasneje do petka (3. 4. 2020).**

3. Kakšna so povelja pri nizkem štartu?

*Poskusite biti vsak dan dovolj telesno aktivne in s tem krepite svoj imunski sistem 😊.*