

- 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.*

TOREK 31. 3. 2020

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA – fartlek

1. Ogrevanje

Za ogrevanje odplešite 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 naredite še raztezne vaje, ki jih že poznate iz ur športa (8 ponovitev vsake vaje): *kroženje glave v obe smeri, kroženje z rameni v obe smeri, kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), odklon trupa, predklon z iztegnjenimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, izpadni korak (obe nogi), kroženje z vsakim stopalom in zapestjem.*

2. Glavni del:

Sledi fartlek – fartlek je kombinacija teka, hoje, vaj za moč in odmora. Fartlek izvedite v naravi (*v primeru slabelega vremena, ga lahko preložite na drug dan, ko bo vreme primernejše in izvedete aktivnosti za drug dan*). Same si določite razdalje, ki jih boste pretekle ali prehodile. Lahko si pomagate tudi s časovnimi okvirji kot na primer:

- 2 min hoja, nato 3 min teka, 1 vaja za moč (npr. počep) – 10 ponovitev;
- 2 min hoje, tek 5 min, 1 vaja za moč (npr. trebušnjaki) – 10 ponovitev;
- 2 min hoje, tek 7 min, 1 vaja za moč (npr. sklece) – 10 ponovitev.

Časovne okvirje si lahko prilagodite same. Vadbo lahko občutku skrajšate ali podaljšate.

Prav tako si same izberete vaje za moč, ki jih boste vmes izvedle (upoštevajte, da se ne smete dotikati javnih igral in fitnes naprav).

3. Zaključek:

Za primerno ohlajanje izvedite raztezne vaje s pomočjo posnetka:

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

PETEK 3. 4. 2020

ATLETIKA – atletska abeceda

1. Ogrevanje

Za ogrevanje izvedite vaje, ki jih najdete na spodnji povezavi. Po koncu posnetka ne pozabi na raztezne vaje.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-lKvKQ8f4&t=27s>

2. Glavni del

S pomočjo posnetkov, ponovite elemente atletske abecede. Najprej pozorno pogledajte posnetek posameznega elementa (osredotoči se na delo nog in rok, ter na položaj celega telesa med gibanjem), nato pa ga izvedite še same.

Če imate možnost se posnamite in primerjajte svojo izvedbo z izvedbo na posnetku. Svoj posnetek lahko tudi pošljete meni, da pokomentiram izvedbo.

- Nizki skiping: https://www.youtube.com/watch?v=gf_w9OPIPIM
- Visoki skiping: <https://www.youtube.com/watch?v=8l3Sxy8w3zg>
- Zametovanje (varianta a): https://www.youtube.com/watch?v=aL1A_9wfpL8
- Hopsanje: <https://www.youtube.com/watch?v=KdcEfgmyyck>

3. Zaključek

Poljubno izbrerite 10 raztezni vaj. Za ideje uporabite slikovno gradivo iz prejšnjega tedna.

Za konec izdelajte kratek miselni vzorec na temo atletika. Razdelite jo na tri osnovne veje – **meti, skoki, teki**. Pod vsako vejo naštejte vse discipline ter po želji dodajte slike (izrežete iz revij, natisnete ali narišete). Miselni vzorec poslikajte in mi sliko pošiljite na e-mail do nedelje (5. 4. 2020).

Zbrana so navodila za cel teden, da si boste aktivnosti lažje razporedile (tudi glede na vremenske razmere). Tiste, ki še niste, mi pošljite rezultate kviza iz prejšnjega tedna. Za morebitna vprašanja mi pišite na e-mail naslov.

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