

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

### 2. Glavni del:

Sledi fartlek – fartlek je kombinacija teka, hoje, vaj za moč in odmora. Fartlek izvedite v naravi ( *v primeru slablega 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 pomagata 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=6WdaDI1XPk>

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, ponovi elemente atletske abecede. Najprej pozorno pogledaj posnetek posameznega elementa (osredotoči se na delo nog in rok, ter na položaj celega telesa med gibanjem), nato pa ga izvedi še sama.

Če imaš možnost se posnami in primerjaj svojo izvedbo z izvedbo na posnetku. Svoj posnetek lahko tudi pošlješ meni, da pokomentiram tvojo izvedbo.

- Nizki skiping: [https://www.youtube.com/watch?v=gf\\_w9OPIPIM](https://www.youtube.com/watch?v=gf_w9OPIPIM)
- Visoki skiping: <https://www.youtube.com/watch?v=8I3Sxy8w3zg>
- Zametovanje (varianata a): [https://www.youtube.com/watch?v=aL1A\\_9wfpL8](https://www.youtube.com/watch?v=aL1A_9wfpL8)
- Hopsanje: <https://www.youtube.com/watch?v=KdcEfgmyyck>
- Striženje: <https://www.youtube.com/watch?v=CMQbnELqemQ>

### **3. Zaključek**

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

Za konec rešite kratek kviz na temo tekov pri atletiki, ki ga najdete na spodnji povezavi:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZTEKI.htm>

Dosežen rezultat na kvizu mi pošljite na e-mail do petka (3. 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 😊.