

ŠPORT, torek, 7. 4. 2020

Pošiljam navodila za šport za ta teden.

Vadili boste za športno-vzgojni karton.

Kaj je že to? 😊

Vaje so na kratko predstavljene in prilagojene tako, da jih zlahka opravite doma.

- Vaje lahko izvajate med učenjem, ko potrebujete aktivni odmor, le zadnjo vajo izvedite, ko imate možnost.
- Izberete si dve ali več vaj in jih opravite.
- Naloga je opravljena, ko naredite vseh 8 vaj!

ŠPORTNO-VZGOJNI KARTON

DOTIKANJE PLOŠČ Z ROKO

Na svojo mizo z lepilnim trakom označi križec za mirujočo roko in križec za aktivno roko.

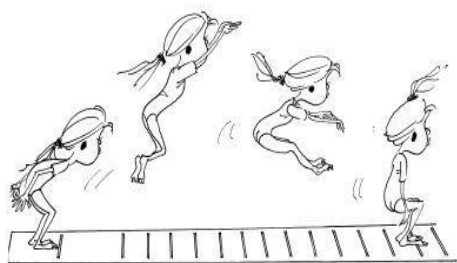


2 x ponovi (vmes 30 sekund počitka):

30 sekund taping z levo roko,

30 sekund taping z desno roko

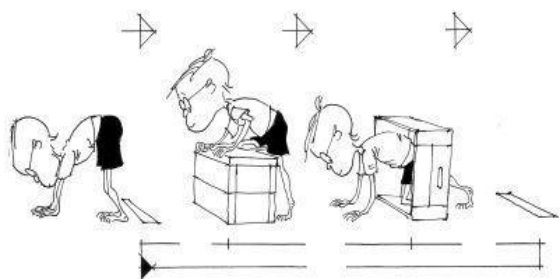
SKOK V DALJINO Z MESTA



3 x ponovi:

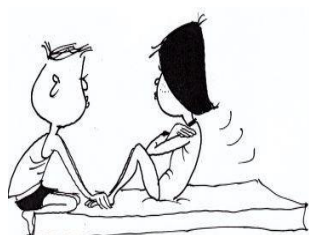
Sonožni skok z mesta v daljino s soročnim zamahom (skoči z obema nogama hkrati in ob tem zamahni z obema rokama hkrati)

POLIGON NAZAJ



2 x ponovi (vmes 30 s počitka):
30 sekund se gibaj po vseh štirih po prostoru,
postavi si poljubne ovire

DVIGANJE TRUPA



2 x ponovi (vmes 30 s počitka):
30 sekund dviguj trup z zelo kratkimi dotiki podlage

PREDKLON NA KLOPCI



3 x ponovi:
Počasi naredi predklon z iztegnjenimi nogami in rokami do točke,
ko ne gre več - v tej točki zadrži 15-20 s

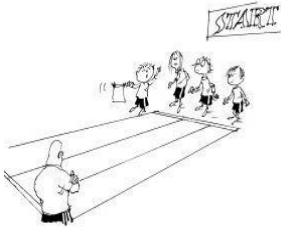
VESA V ZGIBI



2 x ponovi (vmes 30 s počitka):
Izberi način: 2 x toliko kolikor gre



TEK NA 60 METROV



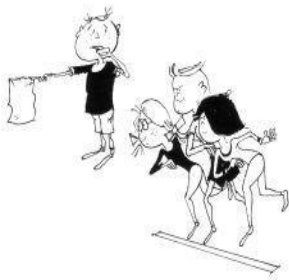
2 x ponovi:

*Vaje za izpopolnjevanje teka (lahko na mestu) –

atletska abeceda - <https://youtu.be/QEENvYdRDO0>

*3 x izvedeš hiter tek - „šprint 20 metrov“ na znak (lahko na mestu)

TEK NA 600 METROV



Priporočam v naravi:

Tek v naravi ali okrog hiše –

1. Ogrevanje: <https://youtu.be/CQE5gOe8AYo> ali po svoje
2. Tek zunaj vsaj 6 minut brez odmora
3. Raztezne vaje: v prilogi ali po svoje

Veliko športnega užitka vam želim!