

NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA IZBIRNI PREDMET ŠPORT

Pozdravljeni učenci in učenke,

spodaj imate navodila za teden od ponedeljka, 18. 5. do petka, 22. 5. 2020. Vadbo prilagodite vremenu, poteka pa lahko doma ali pa na prostem. Seveda se morate držati priporočil o gibanju na prostem. K vadbi povabite starše, brate ali sestre.

Praktična navodila za vaje doma:

1. Ogrevj se z lahkotnim tekom (ob glasbi) na mestu - 4 minute, zatem se še dodatno ogrevj z gimnastičnimi vajami.
2. Naredi spodnje vaje (vsako vajo 30 sek.) v zaporedju. Med vajami imaš malo odmora. Naredi 4 kroge.

Ogrevanje



1 Korakanje na mestu (stegno do vodoravne linije).



2 Korakanje na mestu (vsakič se z rokami prime za koleno skrčene noge in vzpne na prste druge).



3 Izmenični dvigi skrčene noge zadaj iz stoje (vsakič se z roko prime za gleženj skrčene noge in vzpne na prste druge, nasprotno roko dvigne v vzročjenje).



4 Tek na mestu.



5 Tek na mestu z dotikanjem pet in zadnjice.



6 Tek z dvigovanjem kolen (stegno do vodoravne linije).



7 Tek na mestu s soročnim kroženjem rok nazaj.



8 Kroženja v kolku med lahkotnim tekom.



9 Izmenični poskoki naprej in nazaj (s hkratnimi izmeničnimi zamahi rok naprej in nazaj).



10 Izmenični poskoki narazen in skupaj s ploskom z dlanmi nad glavo.



11 Polčepi z izmeničnimi dvigi skrčene noge spredaj.



12 Izmenični poskoki iz stoje v čep razkoračno (dlni postavimo na tla).



14 Sonožni poskoki levo in desno v opori ležno spredaj.



15 Dviganje nog v opori ležno zadaj (korakanje).



13 Posnemanje teka v opori ležno spredaj.



16 Izmenični poskoki v izpadni korak iz opore ležno spredaj na eni roki in odročenjem druge roke (nato menjava rok).

3. Po končani vadbi naredi raztezne vaje in poskrbi za lastno higieno.



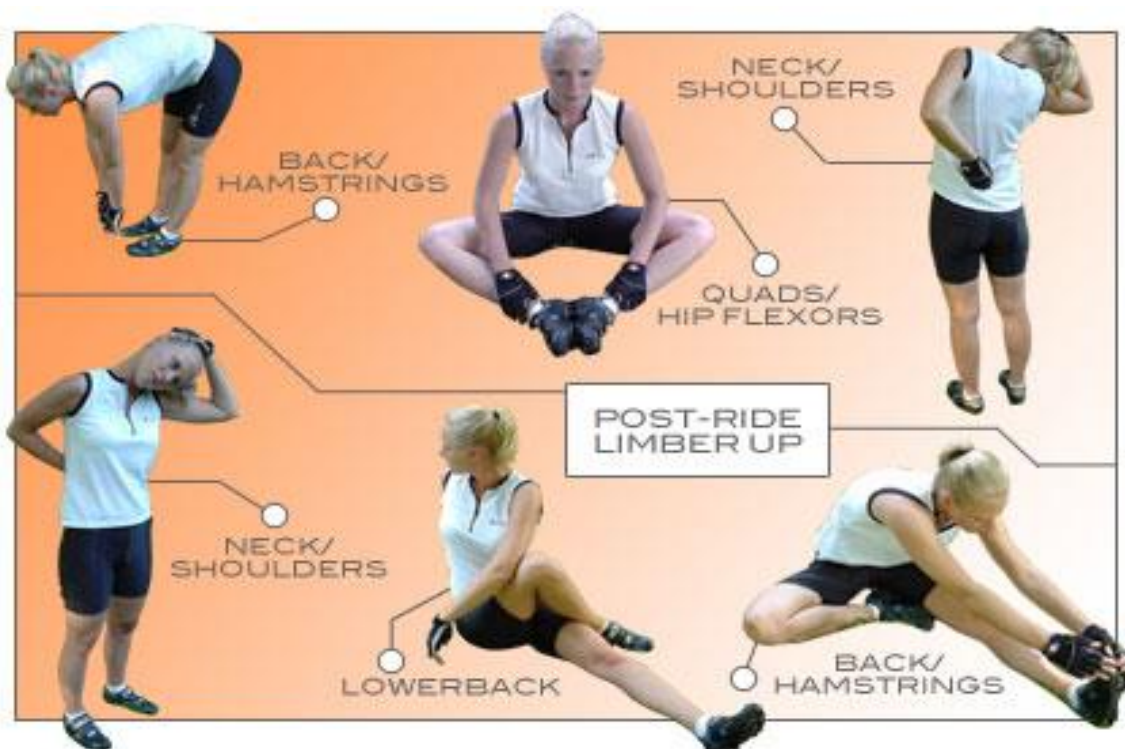
Praktična navodila za vaje zunaj:

Oblecite se vremenu primerno in upoštevajte navodila o združevanju.

Najprej se ogrej z lahkotnim tekom, naredi gimnastične vaje in nadaljuj v naslednjem zaporedju:

1. Ponovi atletsko abecedo - 4 minute
2. Lahkoten tek - 5 minut
3. Naredi 9 sklec in 9 trebušnjakov
4. Lahkoten tek - 5 minut
5. 5x skok v daljino z mesta
6. Lahkoten tek - 5 minut
7. Šprint - 40 metrov - 3x
8. Lahkoten tek - 5 minut

Po končani vadbi naredi raztezne vaje. Vaje delaj počasi, v položaju vztrajaj 20 sekund, nato pa zamenjaj nogo. Na koncu poskrbi za lastno higieno.



Upam, da vadba ni bila prezahtevna. Lep pozdrav od športnih učiteljev.