

# ŠPORT ZA ZDRAVJE

Dragi učenci!

Pri prvi učni uri na daljavo bomo v sklopu predmeta šport za zdravje naredili vaje za razvijanje moči in splošne kondicijske priprave. Navodila za delo so opisana spodaj.

## DELOVNI LIST 1

Ogrevanje – popestri si z glasbo po želji:

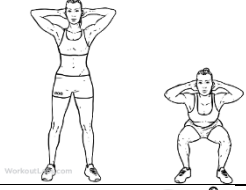
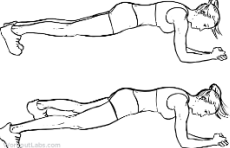
- 1 min tek na mestu
- 30 sek tek na mestu s postopnim dvigovanjem kolen do pravega kota
- 10 x na mestu skok - roke in noge narazen ter skupaj (»jumping jack«)
- 10 x visoko dvigovanje pet zadaj

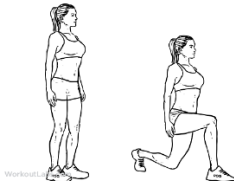
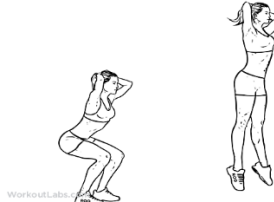
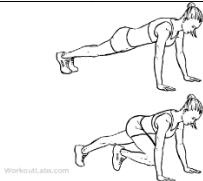
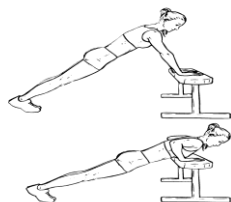
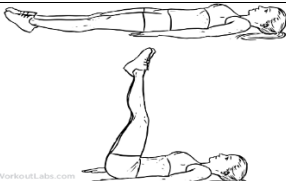
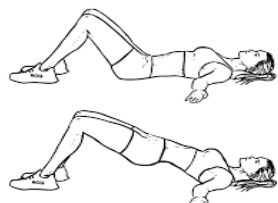
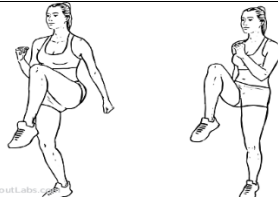
Gimnastične vaje:

- Potisk glave naprej, nazaj, v levo in v desno s kontra uporom- zadrži 5 sek
- Kroženje z rokami naprej/nazaj (10x)
- Kroženje z boki v obe smeri (10x)
- Kroženje s koleni v obe smeri (10x)
- Kroženje z gležnji in z zapestji (10x)
- Izpadni koraki v levo in desno stran (7x)
- Predklon stoje s prekrižano nogo v levo in v desno – zadrži 10 sek

Glavni del:

Vaje delaš eno za drugo z minimalnim odmorom (10-15 sekund). Ko narediš 1 krog vseh vaj imaš odmor 60 sekund. Potem vse ponoviš 3-5x.

	Ime vaje	Ponovitve	Serije	Odmor	Opombe
	Počep	15	3	/	
	Stabilizacija trupa	40-60 sec	3	/	

	Izpadni korak nazaj	30 (15 vsaka noga)	3	/	
	Počep poskok	20	3	/	
	»Plezalec«	60 (30 vsaka noga) Ali 40 sekund	3	/	
	Skleca na klopco	12-15	3	/	
	Dvig nog-ležiš na hrbtu	20	3	/	
	Dvig bokov	20	3		
	Visoka kolena-SKIPING NA MESTU	60 (30 vsaka noga) Ali 40 sekund	3	60 sekund	

Zaključni del:

- Stresanje rok in nog 15 sekund
- Poskusi narediti še ti- ali ti uspe? ... (odpri link)  
<https://www.youtube.com/watch?v=9VeD3s0ZLbs>