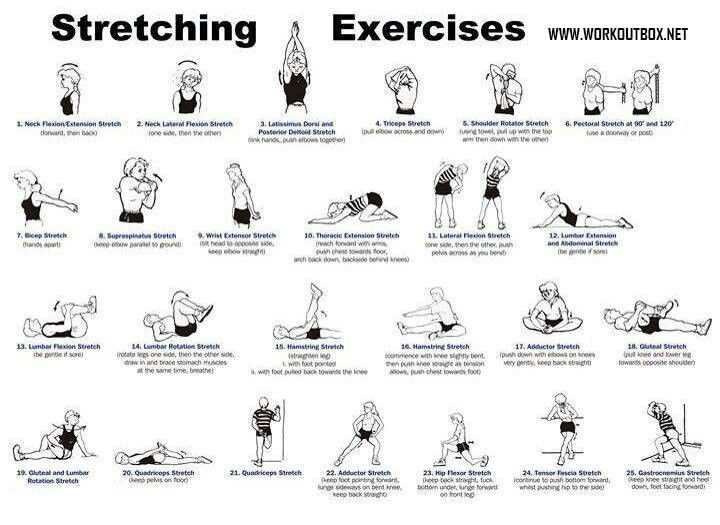
**ŠSP/1 razred:** 8. A **datum**: torek: 7. 4. 2020

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST: Tabata

NAVODILO ZA DELO:

1. Naredi ogrevanje ( tek in gimnastične vaje)
2. Vadba: Tabata
3. Raztezne vaje
4. Oglej si video posnetek na spodnji spletni povezavi

|  |  |
| --- | --- |
| PRAKTIČNE VSEBINE | Uvodni del ure:  ●Aerobno ogrevanje:  **tek na mestu** 2 minuti/ ali  **stopanje in sestopanje na stopnico** 1 minuto /ali  **hoja po stopnicah navzgor in navzdol** 2 minuti  ●Gimnastične vaje:  <https://www.youtube.com/watch?v=h2RACTUIC8M>  Glavni del ure:  ●Vadba: Tabata po posnetku (4 minute)  <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>)  Če zmoreš lahko izvedeš vadbo 2x  Vzemi si čas za odmor in kozarec vode!!!  Zaključni del ure: ●opravi raztezne vaje za glavne mišične skupine, ki so bile pri vadbi obremenjene.  ●V pomoč imaš spodaj priloženo prilogo razteznih vaj. |
| TEORETIČNE VSEBINE | ●ogled športnega posnetka  <https://www.youtube.com/watch?v=z_bUEAaaR40> |

****