**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 2xVzemi 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> |

****