**ŠZZ razred:** 9.RAZRED **datum**: sreda: 22. 4. 2020

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVLJENOST (vaje za koordinacijo nog), SPRETNOSTI Z ŽOGO

**NAVODILO ZA DELO:**

1. Naredi ogrevanje (tek in gimnastične vaje)

2. Vadba koordinacije

3. Spretnosti z žogo

4. Raztezne vaje

|  |  |
| --- | --- |
| PRAKTIČNE VSEBINE | Uvodni del ure:●Aerobno ogrevanje:**tek na mestu** 3 minute, odmor 1 minuto, tek na mestu 2 minuti, odmor●Gimnastične vaje: opravi vaje, ki jih po navadi naredimo v šoli pred glavnim delom ure.Glavni del ure:●Nariši si ravno črto dolgo cca 6 m (lahko si nalepiš lepilni trak ali lahko imaš pa tudi namišljeno ravno črto)Oglej si posnetek in izvedi vsaj 12 vaj Za začetek naredi:* 1 dolžino črte hoje po vseh štirih naprej; na začetek vrvi se vrni v hoji
* 1 dolžino črte hoje po vseh štirih nazaj; na začetek vrvi se vrni v hoji

<https://www.youtube.com/watch?v=rWqXE7Z5P4c>Vzemi si čas za odmor in kozarec vode!!!●spretnosti z žogo (30 vaj za prilagajanje na žogo z različnimi deli stopala):<https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk>Pri izvajanju vaj pazi na varnost, v svoji neposredni bližini odstrani vse predmete ob katere bi se lahko udaril/a. Bodi previden, da se ne spotakneš na žogi. Koliko vaj ti je uspelo narediti?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 |  |

**Raztezne vaje**

****