**Tedenski program športne vadbe na domu od 11. do 15. 5. 2020**

**Razred: 9.r**

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA

## V tem tednu se bomo ponovno posvetili osnovni športni pripravi:

## A: vzdržljivostni, aerobni vadbi

## B: in izvajale krepilne vaje za moč, gibljivost in sprostitev

**Sreda, 13. 5. 2020**

**Aerobika** (delaš po posnetku)

●Ta nizko intenzivna vadba je primerna za fante in za punce. **Dejavnost je sestavljena iz ogrevanja, vadbe in raztezanja. Delaš skupaj z vaditeljico.** Če ti kaj ne gre, si lahko prilagodiš korake. Roke vključiš tam kjer nimaš težav s koraki, sicer jih daš v bok in delaš. Srečno. <https://www.youtube.com/watch?v=NCufu8tjUsU>

● družinski iziv (povabi starše, da se ti pridružijo)

<https://www.youtube.com/watch?v=6ApDrs8mmJc>

● raztezna vaja za trebušne mišice: 

*●* za dodatno sprostitev in razteg mišic si v tabeli izberi vsaj pet JOGA položajev. Izbrani položaj zadrži 30 sekund.



**Petek, 15. 5. 2020**

NAVODILO ZA DELO:

Uvodni del ure:

V današnji vadbeni enoti **se najprej ogrejete** s pomočjo posnetka iz yt:

<https://www.youtube.com/watch?v=RGuOKEGCwfI>

Glavni del ure: KOCKANJE

**Preizkusite v igri KOCKA** in pridno telovadite.

Navodila za igro: Vrzi dve kocki. Če imaš le eno, potem jo vrzi 2x. Seštej pike in poglej katero vajo moraš opraviti. Vajo izvajaj 40 sekund, sledi odmor. Koliko ponovitev ti je uspelo narediti? Število ponovitev si lahko zapišeš. Ob naslednji igri KOCKANJE, boš lahko primerjala svoje rezultate.

Kocko vrzi 10 x.

 

 12 VISOKI SKIPING

 NA MESTU

Zaključni del ure:

Na prejšnji uri ste spoznale Joga položaje, danes se sprostite ob Škratkovi jogi: <https://www.youtube.com/watch?v=jvy5Q7UzTRE&fbclid=IwAR0Fl7dn7k-kiBxK3Q4Q-9q7mJYCoHuwhO5m2JAL7ruyo2LRbP5ryfpmSB0>

**Lep pozdrav, Gregor Zagorc**