**Tedenski program športne vadbe na domu od 18. 5. do 22. 4. 2020**

**NAVODILO ZA DELO**

**Razred:** 9. a

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA, ŠPORTNA TOMBOLA

**Datum: sreda, 20. 5. 2020**

**petek 22. 5. 2020**

**UVODNI DEL URE:**

● SPLOŠNO OGREVANJE: Just dance

<https://www.youtube.com/watch?v=ml8t-toRMwc>

<https://www.youtube.com/watch?v=3xH6pZoIlVs>

● Gimnastične vaje: <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=DRKIrPWPOHN9VhsZTJBnnTiQ>

**GLAVNI DEL URE:**

ŠPORTNA TOMBOLA: glej prilogo

V tabeli imaš predstavljene različne naloge. Ko opraviš določeno nalogo, pobarvaj kvadratek. Da ne boš tiskal tabele, jo lahko pobarvaš tudi z računalniškim orodjem za senčenje.. **Nalog ne opraviš vseh naenkrat, ampak si jih razporediš na cel teden, saj drugače bi bilo preveč naporno.**

**ZAKLJUČNI DEL URE:**

Raztezne vaje: opravi vsaj 6 razteznih vaj. Lahko izvedeš tudi tiste, ki jih izvajamo v šoli. Vsak položaj zadržiš 15 do 20 sekund. V pomoč ti je še spodnja tabela.



Gregor Zagorc