

Domača naloga pri predmetu Šport od 23. do 28. marca 2020

Po opravljeni vadbi odgovori na nekaj vprašanj.

IME IN PRIIMEK: _____

Datum: _____

Katera vaja ti je bil najlažja? _____

Katera vaja ti je bila najtežja? _____

Koliko časa si porabil za vadbo? _____

Kako si se med vadbo počutil? (Si vaje opravil z lahkoto ali naporom, bi katero vajo izpustil, bi katerokoli vajo, ki jo poznaš dodal)?

Datum: _____

Katera vaja ti je bil najlažja? _____

Katera vaja ti je bila najtežja? _____

Koliko časa si porabil za vadbo? _____

Kako si se med vadbo počutil? (Si vaje opravil z lahkoto ali naporom, bi katero vajo izpustil, bi katerokoli vajo, ki jo poznaš dodal)?

Datum: _____

Katera vaja ti je bil najlažja? _____

Katera vaja ti je bila najtežja? _____

Koliko časa si porabil za vadbo? _____

Kako si se med vadbo počutil? (Si vaje opravil z lahkoto ali naporom, bi katero vajo izpustil, bi katerokoli vajo, ki jo poznaš dodal)?

Za več informacij si poglej video, ki ga dobiš na naslednji povezavi!!!!

https://youtu.be/i_u87r0uJ-c

OGREVANJE

Lepo vreme: Pogovorni tek 5 min, lahko tudi lovljenje če je v družini več otrok.

Slabo vreme:

1. možnost (5 min sobno kolo tisti, ki ga imate)

2. možnost (3 vaje ena za drugo):

- 2.1 stopanje in sestopanje s stopnice 3 min,

- 2.2 jumping jacks 2 min,

- 2.3 tek v skleci 30 sek.

RAZTEŽNE VAJE (kakor delamo pri športni)

- kroženje z glavo vsaka smer 8x,
- kroženje z rokami naprej in nazaj 8x,
- horizontalni zamahi z rokami 4x L in D,
- kroženje z boki vsaka smer 8x,
- odkloni L in D 4x,
- predkloni in zakloni 4x,
- priteg kolena k trupu zadrži 8s,
- upogib kolena k zadnjici zadrži 8s,
- izpadni korak naprej in vstran vsaka noga 8s,
- potiskanje stene vsaka noga 8s,
- kroženje v gležnjih in zapestju vsaka stran 4x.

KREPILNE VAJE:

- 1. in 2. razred 10 ponovitev (izberejo si 4 vaje, če lahko naj izvedejo vse)
- 3., 4. in 5. razred 15 ponovitev

(Sklece, trebušnjaki, hrbtnjaki, počepi, sonožni dvigi na prste, vojaške sklece, poskoki s kolebnico sonožno naprej in nazaj, ter enonožno L in D noga – **v kolikor nimaš kolebnice, preskakuj črto po navodilih za kolebnico**, 1. in 2. raz. sonožni in enonožni poskoki naprej – nazaj leva in desna noga.

VAJE STABILIZACIJE: (1. in 2. razredi si izberejo 3 vaje, če lahko naj izvedejo vse)

Pri naslednjem sklopu vaj zadrži položaj 30 sekund. V kolikor ti to ne uspe si malo odpočij, ter nato vajo dokončaj.

(Sed ob steni ali zidu, vesa z veje drevesa ali droga, plank, stranski plank L in D, stoja na levi in desni nogi).

ZAKLJUČNI DEL:

Po vadbi stresi roke in noge.