**PREDMET: ŠPORT 9**

Pozdravljeni,

vstopili smo že v trtji teden dela na daljavo. Verjamem, da kljub vsemu delu za šolo, najdete čas tudi za sprostitev. gibanje in

N**ajlepše je, če se odpravite ven na zrak, kjer lahko hodite, tečete in kolesarite, vendar morate v tem primeru nujno upoštevati vsa priporočila**.

**7. URA - Skladnost telesa za skok v pomlad ☺**

Joga za krepitev, raztezanje, gibljivost in sprostitev!























**8. URA**

**Vadba za testiranje za ŠVK ☺**

|  |  |
| --- | --- |
| **NALOGA - OPIS** | **REZULTAT** |
| 1 minuto izvajaj **trebušnjake** (roki prekrižaj čez prsni koš, nogi zatakni pod trdno oporo ali naj ti jih med izvajanjem vaje drži pri tleh). Vsakič se dvigni tako visoko, da se s komolci dotakneš kolen, roke morajo ostati med izvajanjem naloge neprestano prekrižane na prsnem košu. Kot rezultat napiši število ponovitev. | ***Št. Ponovitev v 1 minuti*:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Sklece:** ne meri časa, ampak naredi največ pravilnih sklec, kolikor zmoreš zaporedoma, eno za drugo. Kolena ne smejo biti na tleh, pogled je usmerjen naprej. Zapiši realen rezultat – bolje ena, kot nobena 😊 | ***Maksimalno št. ponovitev:***  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Počep ob steni:** Zavzemi položaj smučarskega počepa ob steni (hrbet v stiku s steno, kot 90 stopinj med stegni in meči, obe stopali na tleh). Poskrbi, da ti pri izvajanju vaje ne drsi, najbolje je, če jo izvajaš bos/a ali v supergah. Štopaj, največ koliko časa zdržiš v tem položaju, zapiši rezultat v minutah in sekundah.  Rezultat iskanja slik za wall squat | ***Maks. čas:***  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Ravnotežje:** Štopaj, koliko časa zdržiš v stoji na eni in koliko na drugi nogi. | ***Desna (čas):***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***  ***Leva (čas):***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*** |
| **Deska (plank):** Postavi se v pravilen položaj deske na podlahteh (komolci so pod rameni, podlahti sta vzporedni in v širini ramen, nogi sta iztegnjeni, hrbet je raven – gležnji, kolena, medenica in ramena so v isti liniji). Štopaj, koliko časa lahko vztrajaš v tem položaju.  Rezultat iskanja slik za plank black and white | ***Maks. čas:***  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Poskočni Janezi (jumping jack):** Štopaj, največ koliko ponovitev lahko narediš v 1 minuti. Roki morata biti iztegnjeni, nad glavo se morata dlani dotakniti ena druge (plosk) – nogi sta takrat v razkoraku, ko skočiš z nogama skupaj, se roki dotakneta stegen.  Rezultat iskanja slik za jumping jack black and white | ***Št. Ponovitev v 1 minuti*:**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**DNEVNIK VADBE**

Tudi ta tedenvpisujte vsako vašo dejavnost v tabelo (tek, hoja, vadba z aplikacijo, lahko tudi pospravljanje, pomoč pri delu okoli hiše, na vrtu,…). Izpolnjen dnevnik, fotografije vadb, pošljite:

[fajmut.natasa@os-mezica.si](mailto:fajmut.natasa@os-mezica.si)

[ivartnik.bojan@os-mezica.si](mailto:ivartnik.bojan@os-mezica.si)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PON**  **23.3.** | **TOR**  **24.3.** | **SRE**  **25.3.** | **ČET**  **26.3.** | **PET**  **27.3.** |
| **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** |
| **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** |