NAVODILA ZA DELO DOMA

Predmet ŠPORT, ponedeljek, 16.3.2020

Razred 5.C – deklice in dečki, 7.B, 8.BC – deklice

Glede na vreme in tvoje možnosti, lahko izbiraš med: 1. fartlek v naravi ali 2. vadbo za moč doma.

1. Najbrž ti je beseda fartlek nenavadna. Ni pa to nič drugega kot igra hitrosti teka. Lahko greš na sprehod sam-a, lahko s starši, bratom, sestro, vendar se v dani situaciji IZOGIBAŠ stikov z drugimi ljudmi. Malo hodiš, malo tečeš, vmes se pretegneš – narediš gimnastične vaje. Predlagam 3 minute hoje, 3 minute neprekinjenega teka, 3 šprinte po 30 metrov (približno), še malo teka in na koncu hoja in raztezanje. Vsega skupaj približno pol ure. Ko prideš domov, se preoblečeš in umiješ.
2. Če ne moreš ven, naredi vaje za moč. Najprej teci na mestu 3 minute, lahko tudi več, priporočljivo ob predvajanju tvoje najljubše glasbe. Potem naredi raztezne vaje za vse mišične skupine. To delamo vsako uro in ti to znaš.

Potem pa 2x15 trebušnjakov v katerikoli obliki, 2x15 ponovitev za hrbtna mišice – ležiš na trebuhu in dvigaš trup, 2x15 sklec na pokrčenih ali iztegnjenih nogah, 2x15 sekund držiš »dilco« ali plank in potem narediš pravilnih 2x15 počepov. Za sprostitev se uležeš na hrbet, objameš kolena in držiš položaj 10 sekund, se pretegneš kot mačka, vse to seveda ob mirni, sproščujoči glasbi.

Vse to ti bo vzelo približno 20 minut, počutje pa bo neprimerljivo boljše!

Predlog: odigraš s svojimi najbližjimi igro Človek ne jezi se ali kaj podobnega.