

NAVODILA UČENCEM ZA DELO NA DALJAVO ZA PREDMET ŠPORT

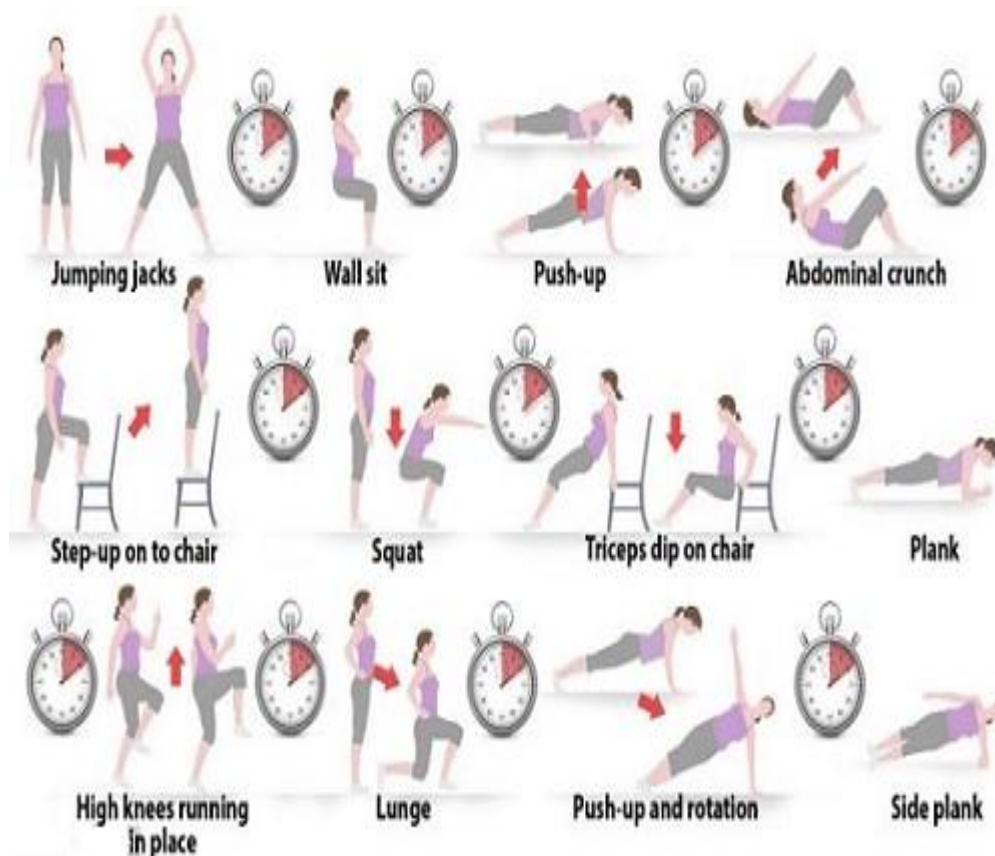
Pozdravljeni učenci in učenke,

spodaj imate navodila za teden od ponedeljka, 20. 4. do petka, 24. 4. 2020. Vadbo prilagodite vremenu, poteka pa lahko doma ali pa na prostem. Seveda se morate držati priporočil o gibanju na prostem. K vadbi povabite starše, brate ali sestre.

V mesecu aprilu poteka testiranje za športno-vzgojni karton. Da se bomo nanj ustrezno pripravili, bomo nekaj vaj namenili temu.

Praktična navodila za vaje doma:

1. Ogrev se z lahkotnim tekom (ob glasbi) na mestu - 3 minute, zatem se še dodatno ogrev z gimnastičnimi vajami.
2. Naredi spodnje vaje (15x) v zaporedju. Med vajami imaš malo odmora. Naredi 4 kroge.



3. Po končani vadbi naredi raztezne vaje in poskrbi za lastno higieno.



Praktična navodila za vaje zunaj:

Oblecite se vremenu primerno in upoštevajte navodila o združevanju.

Najprej se ogrej z lahkotnim tekom, naredi gimnastične vaje in nadaljuj v naslednjem zaporedju:

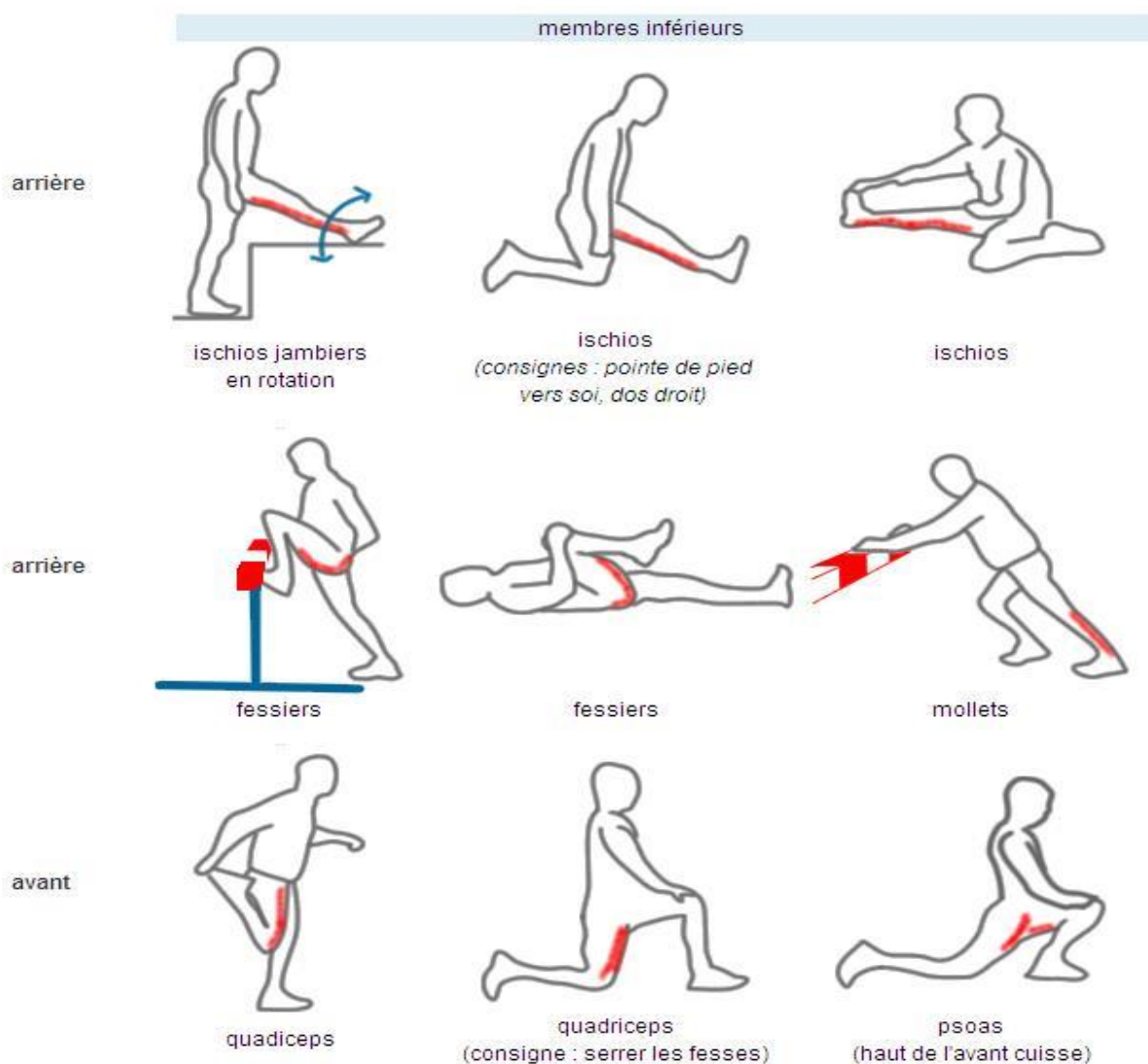
1. Ponovi atletske abecedo - 2 minuti
2. Lahkoten tek v pogovornem tempu - 5 minut
3. Naredi 9 sklec in 9 trebušnjakov



TO PONOVI - 5x

4. Po končani vadbi naredi raztezne vaje. Vaje delaj počasi, v položaju vztrajaj 20 sekund, nato pa zamenjaj nogo. Na koncu poskrbi za lastno higieno.

Les exercices d'étirements



Upam, da vadba ni bila prezahtevna. Lep pozdrav od športnih učiteljev.