



### **Pozdravljeni učenci in učenke,**

ena, dva, tri in že smo v 5. tednu dela na daljavo. Verjamemo, da smo se že navadili na takšen način dela, vendar bi vam vseeno radi povedali, da vaje izvajate redno, pravilno in če se le da na svežem zraku, saj s tem krepite imunski sistem.

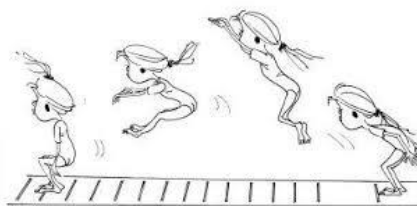
Sedaj imate priložnost, da pridobite lastno izkušnjo pri ohranjanju telesne kondicije in dobrega počutja. S tem boste razvijali svojo samostojnost, odgovornost in skrb za lastno zdravje.

### **Ne pozabite:**

- Priporoča se, da si športno aktiven vsak dan (vsaj eno uro dnevno)
- izberi sebi primerno vadbo (nekaj vam pri tem pomagamo tudi učitelji športa)
- delaj po svojih sposobnostih in zmožnostih,
- pazi na varnost,
- *povabi k vadbi tudi člane svoje družine.*

Izbirajte med različnimi dejavnostmi, ki jih lahko sami načrtujete in zvedete. V pomoč in rdečo nit naj vam bodo naši predlogi.

Za ta teden smo vam učitelji športa pripravili različne kombinacije poskokov (zunaj na svežem zraku oziroma doma).



### **1. MNOGOSKOKI**

Ogrevanje 10 minut teka ali različni poskoki na mestu, tek na mestu (znotraj). Raztezne vaje in vaje moči.

POSKOKI; vse vaje delate po 10 ponovitev ali pa določeno razdaljo npr. 10m

- po eni nogi v vse različne smeri (naprej, nazaj, bočno),
- sonožni poskoki (naprej, nazaj, bočno),
- troskok; D-D-L-doskok: odrineš se z desno, še enkrat z desno in z levo ter doskok,
- troskok; L-L-D-doskok: odrineš se z levo, še enkrat z levo in desno ter doskok.

Tek nazaj in stresanje mišic.

Po končani vadbi naredi še raztezne vaje za mišice, ki so bile najbolj obremenjene.



## 2. POSKOKI PO STOPNICAH

Ogrevanje: rahel tek na mestu, skiping na mestu, poskoki raznožno... Raztezne vaje. POSKOKI PO STOPNICAH; vsak učenec sam prilagodi, glede na svoje sposobnosti.

- Hoja po stopnicah (stopnjuješ število nadstropij)
- Hitra hoja po stopnicah
- Lahkotni tek po stopnicah
- Malo hitrejši tek po stopnicah
- Hoja po stopnicah na vsako drugo, tretjo stopnico (ne smeš se držati stene, ograje)
- Prejšnja vaja v hitri hoji, lahkotnem teku
- Nizki skiping, visoki skiping po stopnicah, lahko tudi bočno
- Sonožni poskoki po stopnicah
- Enonožni poskoki po stopnicah (2xL, 2xD noga), zadevo stopnjuješ glede na sposobnosti
- Poskoki na vsako drugo, tretjo stopnico (sonožni, enonožni)
- Hitri intervali po stopnicah

Vse vaje učenec izvaja glede na svoje sposobnosti. Dobro je, da za samo ogrevanje izvede tudi lažje vaje, šele nato gre na težje. Izvede 2, 3 serije z vmesnimi odmori.

## 3. TABATA

Če vam ostane še kaj moči in vzdržljivosti, se preizkusite še v naslednjih vajah moči.

[https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ_VY)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

LP, učitelji športa