

ŠPORT ZA ZDRAVJE

Že smo stopili v novo koledarsko leto in s tem v 9. teden dela na daljavo.

Učitelji smo vam tokrat pripravili vaje, pri katerih boste razvijali aerobno vzdržljivost in moč.

Predno pa pričnete z izvajanjem vaj, poskrbite, da je telo pripravljeno na napor. Naredite nekaj poskokov na mestu, lahkoten tek na mestu in pa ne pozabite na raztezne gimnastične vaje.

In, če ste pripravljeni, en-dva-tri AKCIJA.

Še vedno velja, da če se le da preživite vsak dan vsaj eno uro na svežem zraku.

1. VAJE PO STOPNICAH:

1. Ogrevanje: rahel tek na mestu, skiping na mestu, poskoki raznožno; gimnastične vaje
2. Vaje po stopnicah vsak učenec sam prilagodi, glede na svoje sposobnosti.
3. Vaje po stopnicah:
 - 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
 - Nizki skiping, visoki skiping bočno po stopnicah
 - Tek s povdarjenim odzivom
 - 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. Vse skupaj izvede 2-3x. Vmesni odmori.

2. VAJE MOČI:

Sedaj ste se ogreli in ker vemo, da imate še veliko energije in moči, naredite še naslednje vaje moči:

Črkuj svoje ime, priimek, ime brata (sestre), očeta in mame in se zmigaj. Naredi 2-3 serije.

A – 10 ŽABJIH POSKOKOV	M – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES) 
B – 15 SKLEC	N - 30 POČEPOV
C – 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 	O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO 
Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND 	P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO 
D – 20 POČEPOV	R - 20 SKLEC
E – 10 ZAJČJIH POSKOKOV	S - 20 TREBUŠNJAKOV
F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND 	Š – 20 VR TENJE ROK (ARM CIRCLES) 
G – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI	T – 20 HRBTNIH
H – 20 TREBUŠNJAKOV	U – 15 ZAJČJIH POSKOKOV

<p>I – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 	<p>V - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 
<p>J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI</p>	<p>Z – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI</p>
<p>K – 20 HRBTNIH</p>	<p>Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV</p>
<p>L – 20 TREBUŠNJAKOV</p>	