



Učenci, učenke

V tem tednu vas čaka prav poseben izziv. Upamo, da ste naloge, ki smo vam jih pošiljali, vestno izvajali. In vaše znanje nadgradili. Tako, da vam tedenski izziv ne bo pretežak. Sami sestavite svoj trening oziroma učno uro. Uporabite lahko ideje, ki smo vam jih učitelji pošiljali med delom na daljavo ali pa dodajte kaj svojega. Ura mora vsebovati ogrevanje, glavni del (aerobne vsebine – poglej spodaj pod št. 2) in zaključek s “specialnimi” vajami za razvoj ravnotežja, koordinacije, moči,.... Med vadbo spremljajte svoj srčni utrip (kako se spreminja).

No pa gremo – AKCIJA!

1. Vsak trening se začne z ogrevanjem:

Pred začetkom aerobnega dela je potrebno narediti gimnastične vaje (izvajajte jih vsak dan, še posebej med odmori pri učenju).

- Raztezne (statične, dinamične) gimnastične vaje

2. Aerobni del: Učenci si sami izberete eno od aerobnih vsebin, v kateri uživate. Namig: tek, nordijska hoja, dolgi pohodi (sprehodi), kolo (če kakšnega ne zebe), drsanje,...

Odkvisno od vremena. To aktivnost (lahko vsakokrat drugo) izvajate vsaj 3x na teden.

Dejavnosti izvajajte (če le vreme dopušča) zunaj na svežem zraku. Za družbo lahko poleg povabite tudi družinskega člana.

3. Na koncu pa si izberete še vaje, pri katerih boste razvijali:



- Ravnotežje
- Koordinacijo
- Moč

Nekaj namigov:

https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY - vaje moči

<https://youtu.be/rWqXE7Z5P4c> - koordinacija

<https://youtu.be/rWqXE7Z5P4c> - koordinacija

<https://www.youtube.com/watch?v=6WjthHwXm30> - ravnotežje

<https://www.youtube.com/watch?v=vPEDjMdvq0Y> - ravnotežje

Tu je le nekaj namigov, bodite izvirni in ustvarjalni in dodajte svoje vaje. Izberete lahko le en sklop, če pa imate veliko energije, pa lahko tudi več sklopov vaj.

Učitelji športa