



Učenci, učenke!

Ponovno smo pred izzivom poučevanja na daljavo...

Pomembno je, da ko ponovno pridete nazaj v šolo, da boste v dobri kondiciji in pripravljeni na nove športne izzive.

Mesec april je čas, ko se vsako leto izvaja testiranje za športno vzgojni karton.

Želimo si, da bi bili vaši rezultati čim boljši, zato bo potrebno trenirati tudi doma. Omenjene vaje izvajajte vsaj 2 – 3x na teden. Ne pozabite se pred izvajanjem primerno ogreti, narediti gimnastične vaje, šele na to preidete na glavni del vadbene enote.

## VAJE

- ✓ Poskoki s kolenbico: poskoke izvajajte sonožno, enonožno v serijah (število ponovitev si določiš sam, glede na tvoje sposobnosti).
- ✓ Skok v daljino z mesta (če imaš možnost si skoke izmeri, sicer vadi sonožni odziv z mesta v daljino).
- ✓ Dotikanje plošče z roko: na mizo si nariši tri kroge (dva velika levo-desno in en manjši na sredini). 20 sekund čim hitreje izvajaš dotikanje krogov levo - desno
- ✓ Aerobna vzdržljivost: hitrejši tek 2 minuti (tempo teka na 600m). Tek ponovi 3x. Vmes naj bo odmor nekaj minut, priporočamo hojo.
- ✓ Anaerobna vzdržljivost - tek na kratke proge 3x po 10 sekund zelo hitrega teka, kolikor lahko (testiranje na 60m)
- ✓ Koordinacija oziroma usklajeno gibanje rok in nog: gibanje po vseh štirih (enake vaje, kot jih izvajamo v šoli). Vaje izvajaj pravilno, hitro. Poudarek na gibanju po vseh štirih nazaj, lahko si postavljaš časovne izzive – iz sobe v kuhinjo in kopalnico ...
- ✓ Dviganje trupa: 1 minuta
- ✓ Predklon na klopi: raztezne vaje
- ✓ Vesa vzgibi: moč rok

***Učitelji športa smo nekaterim že, ostalim še bomo, preko zoom srečanj predstavili akcijo "SKAČI S KOLEBNICO, PRESKOČI COVID".***

***Dodajamo še obljubljeni povezavo <https://www.kdorneskacenislovinc.si/>.***

***Sprememba je ta, da bomo poskoke vpisovali učitelji, zato nam skupno število vaših poskokov pošljite na easisitent.***

**TUDI, ČE IZGLEDA NEMOGOČE.**

**ČISTO VSE SE DA, ČE SE HOČE :)**

Veselo na delo,  
učitelji športa