




OBRAZEC - IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO

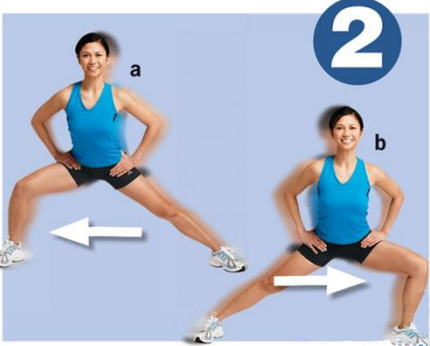
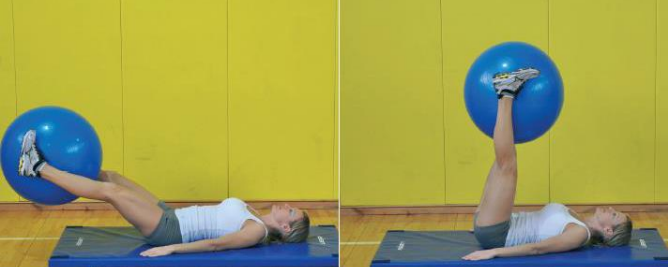


RAZRED: 7.,8.	ODDELEK: A,B	PREDMET:ŠSP	DATUM: 21.5.2020
---------------	--------------	-------------	------------------

Navodila za delo:

Učenci, izberite si en način vadbe, ki ga boste lahko opravili tekom tedna. Vaje lahko izvajate doma ali pa zunaj na prostem. Pomembno je, da se dobro ogrejete in opravite celo vadbo do konca - prilagajajte si le težavnost. Želim vam veliko užitka ob vadbi.

1. MOŽNOST: VAJE ZA MOČ CELEGA TELESA

VAJA	PONOVITVE	IZVEDBA
Dipsi na klopci ali stolu	3x 12 ponovitev	
Široki počep in pri dvigu met žoge v zrak	3x15 ponovitev	
Bočna opora na lahteh	3x 15 sekund vsaka stran	

<p>Bočni izmenični izpadni zibi</p>	<p>3x10 ponovitev vsaka stran</p>	
<p>Dvigi nog</p>	<p>3x 12 ponovitev</p>	
<p>Izmenični dvig diagonalno roka - noga</p>	<p>3x20 ponovitev</p>	
<p>Dvig bokov na eni nogi</p>	<p>3x10 vsaka noga</p>	

2. MOŽNOST

Tek v naravi, ki naj bo dolg okoli 20. min. V kolikor ne morete ves čas teči se izmenjuje hoja in tek!

3. MOŽNOST

Intervalni tek. Izmenjujemo hojo ali lahkotni tek s hitrejšim tekom. To ponovimo 10x.

1. INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
2 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
3 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
4 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
5 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
6 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
7 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
8 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
9 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka
10 .INTERVAL	20 sek. hitrega teka	30 sek. hoje ali lahkotnega teka