

ŠPORT ZA SPROSTITEV - SK.1 IN SK.2 (6. oz. 13. 5. 2020)

Prišel je mesec maj, mi pa še vedno pridno telovadimo na daljavo. Počasi se bliža tudi konec šolskega leta, zato sem vam tokrat pripravila preverjanje, ki se navezuje na delo iz prejšnjih ur.

ZADOLŽITEV: Na list papirja (A4) napišite svoj primer Športne vadbe po postajah, jo poslikajte in mi jo oddajte v spletno učilnico XOOLTIME za ŠSP (ali pošljite v Komunikaciji - v sporočilu) čimprej oz. najkasneje do 18. 5. 2020.

**NAMIG: Potrudite se, ker bo podobna naloga tudi kasneje za oceno!*

Komentar oz. povratne informacije na vaše preverjanje vam bom podala v Komunikaciji - Kanalu, tako da boste, v kolikor bo potrebno, vaš izdelek še kaj popravili, dodelali, izboljšali...

1. **VADBENA ENOTA: preverjanje** - izdelava primera Športne vadbe po postajah (glej navodila za izdelavo spodaj).
2. **VADBENA ENOTA:** po predhodnem 3 minutnem ogrevanju s tekom in gimnastičnimi vajami (vsaj 10 razteznih vaj) opravi svoj primer Športne vadbe po postajah. Vadbo izvajaš na način Tabate, tako da opraviš čim več ponovitev v določenem času. Se še spomniš kako? Vsako vajo delaš 20 sekund in potem 10 sekund počivaš. Ko opraviš vseh 8 vaj si naredil/a eno serijo oz. en cikel, nato greš spet vse od začetka. Narediš lahko 2-3 ali več ciklov. Po želji. Na koncu vadbe ne pozabi na raztezanje!

NAVODILO ZA IZDELAVO NALOGE!

S pomočjo krepilnih vaj v PRILOGI 1 in primera vadbe PRILOGA 2, sestavi svojo Športno vadbo po postajah. **Izberi 8 - 10 krepilnih vaj za različne mišične skupine, jih nariši ali pa prilepi slikico** (lahko izrežeš in prilepiš slikice iz priloge 1 oz. poiščeš druge slikice) **ter vaje poimenuj.** Zgoraj **napiši naslov: Športna vadba po postajah**, spodaj pa **svoje podatke** (Priimek in ime, razred) **in datum** oddaje naloge za preverjanje!

POZOR! Tvoja vadba mora vsebovati drugačne vaje od tistih, ki so v mojem primeru vadbe (priloga 2). Samo dve vaji lahko ostaneta isti! Lahko pa izbereš tudi druge vaje, ki jih ni v prilogi. Pazi le, da bodo to krepilne vaje.



Športni pozdrav in »Veselo na delo«