




ŠPORT – 9. teden (9.razred)

Tedenski program športne vadbe na daljavo (18. – 22.5.2020)

ZADOLŽITVE: Opravi vsaj dve od predlaganih vadbenih enot!

<p>1. Vadbena enota: vadba ZUMBA</p> <p>(čas trajanja vadb: 4 min, 4 min in 3 min)</p> 	<p>Izberi si eno izmed predlaganih vadb in delaj skupaj s posnetkom</p> <p>Zumba 1 https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0</p> <p>zumba 2 https://www.youtube.com/watch?v=JW1jI9I5z2E</p> <p>zumba 3 https://www.youtube.com/watch?v=CGIX94ayRIE</p>
<p>2. Vadbena enota: vadba za gibljivost (traja 15 min)</p> 	<p>Najprej se ogrej s tekom 2-4 min, nato delaj vaje skupaj s posnetkom. Pripravi si blazino za podlago. Vaje delaš do praga bolečine in po svojih zmožnostih.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jeNwE4VXqgs</p>
<p>3. Vadbena enota: hoja v naravi (vsaj 30 min)</p>	<p>Opravite vsakodnevni sprehod v naravi in če vam dopušča čas si preberite PRILOGI 1 IN 2, ki vam lahko pomagata razumeti in izbrati hojo kot obliko športne vadbe za zdravje.</p> 

***NAMIG:** Tiste, ki rade plešete in vam je všeč ZUMBA, lahko opravite vse vadbe ZUMBE.

Aktivnosti na prostem še vedno izvajate ob upoštevanju ukrepov (sami ali skupaj s straži)!

OPOMBA: V primeru bolezni ali poškodbe, vadbe ne izvajate in me o tem obvestite (komunikacija).



Ohranite dobro fizično in psihično pripravljenost ter ostanite zdravi.