

Neobvezni izbirni predmet - ŠPORT

Pozdravljeni učenci!

V tem tednu si bomo en dan vzeli **1 URO** časa za **FARTLEK – IGRO HITROSTI**.

Naš cilj bo razvijati **AEROBNE KAPACITETE**, ponoviti **ŠOLO TEKA** ter krepiti mišice **NOG, TRUPA** in **ROK**.

FARTLEK



- Sprehodi se v **naravo** (trim steza, travnik, jasa, gozd...)
- Tečeš **1 minuto** – hodiš **1 minuto** (ponoviš **5-krat**)
- **Šola teka:**

hopsanje, hopsanje »rikverc«, nizki skiping, visoki skiping, jogging poskoki, škarjice, tek s poudarjenim odzivom

- **5 vaj za moč:** 10 počepov, medvedja hoja (po vseh štirih) 30 sekund, plank ali deska 30 sekund, 10 visokih sonožnih poskokov, 10 sklec
- **Hiter tek** po klancu navzgor, **hoja** navzdol (ponoviš **5-krat**)
- **Hoja 3 minute**
- **5 vaj za moč:** 10 poskokov po L in D nogi, 10 vojaških poskokov, 10 počepov, 10 sklec, 10 izpadnih korakov na mestu z L in D nogo
- **Tečeš 3 – 4 – 5 minut** (koliko lahko zdržiš)
- **5 globokih vdihov in izdihov**
- **Raztezne vaje:**
 - dotik tal v širokem razkoraku – kolena stegnjena,
 - dotik prstov v predklonu – noge prekrižane in kolena stegnjena,
 - odkloni – noge prekrižane; ena roka na boku, druga gre preko glave,
 - dlani daš za glavo in potiskaš komolce nazaj,
 - primeš se za gleženj in raztezaš stegensko mišico – L in D noga
- **Sprehod** nazaj do doma

Vsaka povratna informacija je dobrodošla, zato bom vesel, če boste naredili kakšno SLIKO ali FILMČEK in potem to poslali vašemu učitelju športa na elektronski naslov:

zvonimir.lorenci@oskrsko.si, anton.zaksek@oskrsko.si,

spela.poznic@oskrsko.si, nina.trantura@oskrsko.si,

andrej.skafar@oskrsko.si, peter.toporisc@oskrsko.si

Pridno vadite in ostanite še naprej zdravi! 😊

Peter Toporišič