

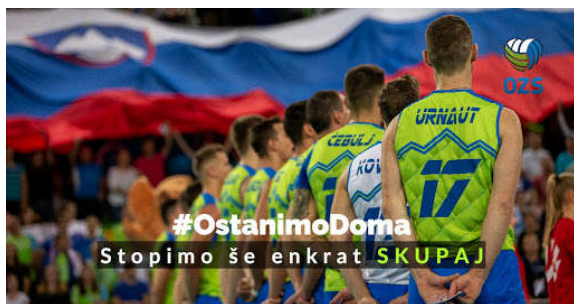
PREDMET: ŠPORT

- SMERNICE
- VADBA od 5. – 9. razreda



Športni pedagogi smo za vas pripravili nekaj smernic in priporočil, ki jih s skupnimi močmi pripravljata širša skupina ljudi.

Zato naj bo tokrat cilj: **STOPIMO SKUPAJ IN OSTANIMO DOMA**



- DAN SI ORGANIZIRAJTE TAKO, DA STE AKTIVNI 60MIN NA DAN
- SE NE DRUŽITE IN NE UPORABLJAJTE ZUNANJIH IGRAL, FITNES NAPRAV NA PROSTEM
- VADBO IZVAJAJTE SAMI ALI S SVOJO DRUŽINO
- VADBO IZVAJAJTE DOMA OZIROMA V BLIŽJI OKOLICI DOMA

V nadaljevanju vam pošiljamo vadbo, ki bi jo lahko izvedli vsaj 2 – 3 krat v tem tednu.

Bodite zdravi in upoštevajte navodila naše države: higiena rok,... in **OSTANITE DOMA** 😊

Lep dan vam želimo vaši športni pedagogi.






P.S. Lahko pa nam tudi kaj napišete ali kakšno slikico vaših aktivnosti pošljete na:






spela.poznic@oskrsko.si, zvonimir.lorenci@oskrsko.si, nina.trantura@oskrsko.si,
anton.zaksek@gmail.com, peter.toporiscic@oskrsko.si

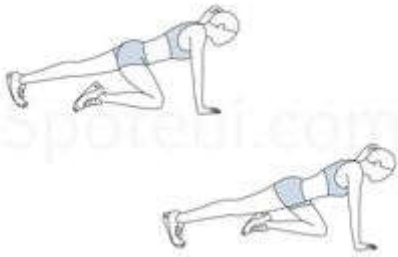

Vadba 5. – 9. razred:

OGREVANJE na pesem Dua Lipa – Dont start now

<https://www.youtube.com/watch?v=EF0mRZM5QS0>

<p>KORAKANJE NA MESTU 30x</p>	
<p>VISOKI SKIPING 30x</p>	
<p>KORAKANJE NA MESTU 30x</p>	
<p>JUMPING JACK 15x</p>	
<p>DVIGI NOG 15X</p>	

<p>IZPADNI KORAK D noga 8x</p>	
<p>CEPETANJE NA MESTU 15x</p>	
<p>JUMPING JACK 15x</p>	
<p>IZPADNI KORAK L noga 8x</p>	
<p>DVIG V SED 8x</p>	

<p>PRITEGOVANJE KOLEN V OPORI NA DLANEH IN STOPALIH (DESKA) 15x</p>	
<p>JUMPING JACK 15x</p>	

SKLOP 7 VAJ ZA MOČ OB KAVČU ali STOLU ...

- izvajaš jih zaporedoma eno za drugo
- narediš 2 ali 3 kroge
- med vsakim sklopom vaj imaš 1-2 min počitka
- v ozadju si zavrtiš glasbo po svojem okusu

1. IZPADNI KORAK (10x vsaka noga) : ena noga je na tleh, druga noga je na stolu oz. kavču

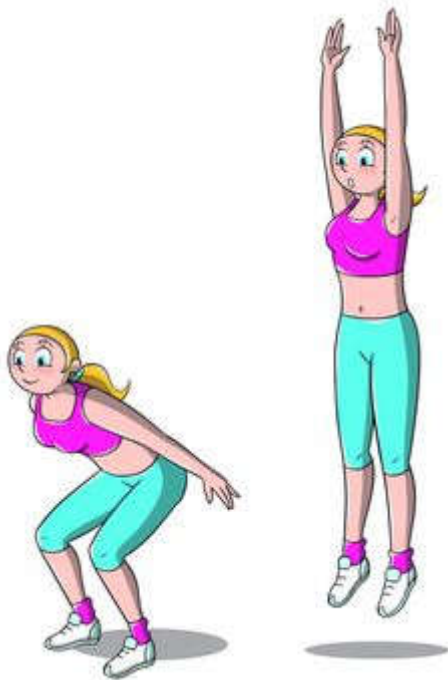


2. SKLECA (10x): lažja izvedba: roke so na kavču, noge so na tleh

težja izvedba: noge so na kavču, roke so na tleh



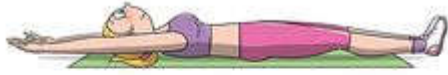
3. SKOK IZ SEDA (15x): iz seda na kavču oz. stolu narediš skok navzgor



4. DESKA (30s): lažja izvedba: roke so na kavču, noge so na tleh
težja izvedba: noge so na kavču, roke so na tleh



5. ZAPIRANJE KNJIGE (15x): lahko izvajaš na kavču ali na tleh



6. DVIG BOKOV (15x): stopala položiš na kavč in dviguješ boke navzgor



7. IZTEG KOMOLCEV V OPORI ZADAJ (10x): roke položiš na kavč in krčiš ter izteguješ komolce, noge so lahko rahlo pokrčene ali v celoti iztegnjene (težja različica)

