**Navodilo učenkam za delo ŠPO od 6.4 do 10.4. 2020**

**8.a in c**

Pozdravljene!

Od tega tedna dalje boste svojo vadbo spremljale in sicer v preprosti tabeli, ki jo lahko naredite same in si jo obesite na omaro ali prilepite na pisalno mizo. Po kocu Korone bom vesela, če mi jo boste pokazale v šoli ali pa mi jo tedensko pošljete na e-mail.

Pa še to: ne pozabi, da se pred vadbo preoblečemo v športno opremo, med vadbo pa pijemo vodo!

**Primer tabele:**

Ime in priimek, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ razred: \_\_\_\_\_\_\_

Spremljava vadbe v tednu od 6.4. do 10.4. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **datum** | **vadba /doma, na prostem/** | **čas (koliko časa), oz. koliko metrov/km** |
| 6.4. | pohod okoli Sekirice/krajša varianta/ | 60 min |
| 7.4. | vadba doma, izdelava plakata in vaje….. | 60 min |
| 8.4. | **X (nisi vadila)** |  |
| 9.4. |  |  |
| 10.4. |  |  |

**X – pomeni, da ta dan nisi vadila.** Kot je bilo že rečeno, lahko vadite vsak dan, ni pa obvezno. Tudi čas vadbe si lahko izbereš sama. Ker boš imela tabelo, boš imela pregled koliko in kaj si delala. Označi tudi, če si vadila 2x.

**1.ura:**

Vadba na prostem: kolesarjenje (cca 45 min./ 12-16 km). Ne pozabite na čelado in brezhibno opremo kolesa. Doma naredi še sklop vaj za moč, 2 seriji po 14 ponovitev .

Vaje doma: ogrevanje, iz svoje zbirke priljubljene glasbe izberi najljubšo ali pa najprimernejšo in na hitro sestavi kratko in preprosto koreografijo za cca 1min. (čutiti moraš občutek toplote in pospešen srčni utrip).

Nato odpri naslednjo povezavo: ZDRAV ŠOLAR NA DALJAVO

|  |  |
| --- | --- |
|  | <https://www.youtube.com/watch?v=y7xEtrJ3jbs&feature=youtu.be> |
|  | Priporočam, da si posnetek najprej pozorno pogledaš, šele nato se lotiš dela. Vadba traja 21minut, vključno z razteznimi vajami. V kolikor misliš, da so časovne obremenitve predolge jih lahko poljubno prilagodiš. Lahko jo ponovite tudi 2x dnevno v skrajšani verziji. Predlagam, da si med vadbo predvajaš svojo najljubšo glasbo. |

**2.ura:**

Vadba na prostem: pohod na Ravnik (nad Hotedršico) s starši, v kolikor ne utegnejo greš sama do industrijske cone Zapolje, pospešeni tempo. Doma naredi še sklop vaj za moč, 2 seriji po 14 ponovitev .

Vaje doma: za ogrevanje poišči najbližje stopnice (naj jih bo vsaj 6-8), tek po 1 stopnico, tečeš toliko časa, da začutiš toploto po celem telesu. Sledi sklop gimnastičnih vaj. Nato se vrni na stopnice in naredi sonožne poskoke po 1 stopnico 5x, nato izmenično z L in D nogo 3x. Celi sklop (sonožno, enonožno L in D noga) ponovi 3x.

Nato naredi še vaje za moč – brez poskokov. Za umiritev, sproščanje, naredi svečo (stoja na lopaticah) in stresi noge.

Če bo slabo vreme in, ko ti bo dolg čas, pa si na spodnji povezavi poglej biografski film o Lindsey Vonn: <https://www.youtube.com/watch?v=JyGY5zD7ytY>