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

**9.b 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:**

Vaje na prostem: kolesarjenje (cca 45 min./ 12-16 km). Ne pozabite na čelado in brezhibno opremo kolesa. Doma naredimo še sklop vaj za moč (trebušnjaki, ladjice, sklece, počepi in poskoki) po 15 ponovitev

Vaje doma: 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**

Vaje na prostem: ogrevanje - 7 min. zmernega teka, kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli), nato 1x interval 5min.

pospešenega tempa in 7min. zmernega tempa. Nato poišči cca 15m (15 dolgih korakov) dolgo rahlo klančino in naredi 3x stopnjevanje in 3x šprint.

in na koncu raztezne vaje (za stegenske in mečne mišice), doma pa še sklop vaj za moč.

Vaje doma: ogrevanje – poišči najbližje stopnice (vsaj 6-8) in teči po 1 stopnico cca 2 min. Nato na spodnji povezavi poišči: Vadba s tenis žogico v položaju deske: <https://www.youtube.com/watch?v=nhyAmleEQhI>

V kolikor nimaš brata, sestre in starši nimajo časa si pomagaj z odbojem od stene.

Na koncu pa za sprostitev naredi še "mačko", ki jo poznamo iz joge.

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>