

Nadaljujemo z vadbo na domu:

- ✚ Dobro jutro z vajami otroške joge (glej pripravo 2) in pozdravu soncu, čeprav ga najbrž ne bo, se pa vseeno obrnete proti V. <https://www.youtube.com/watch?v=MtE9PGBclZk>
- ✚ Zaključite s predkloni do tal 10 x lahko tudi 2-3x na dan. Preverite, če ste boljši od očeta ali mamice. Bliža se testiranje za ŠVK. Pri tem testu smo na naši šoli pod povprečjem. Za doseg cilja bomo vadili vsak dan. Zapomnite si začetno stanje (do kam prideš z rokami brez, da bi krčil kolena).



Motivacija: če bom vadil vsak dan, moram svoj rezultat izboljšati za najmanj 5 cm od merjenega na začetnem stanju.

Zapomni si: gibljivost je pri človeku prirojena samo do določene mere, zato se jo da natrenirati/pridobiti v relativno kratkem času, vendar je za to potrebno vložiti nekaj truda.

PRI IZVAJANJU POUKA NA DALJAVO ZA ŠOLO, ne pozabite na

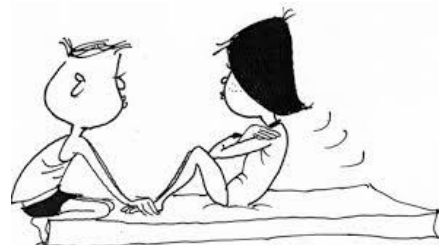
- ❖ »minuto za zdravje« po vsakih dveh urah sedenja za računalnikom. <https://www.youtube.com/watch?v=W0J7A3RaMio>

- ✚ Izvajati bomo začeli še en test, ker želimo izboljšati vaš lanskoletni rezultat in prispevati k čvrstemu jedru telesa.

DVIGANJE TRUPA V 60 SEKUNDAH

Ležite na hrbtu s pokrčenimi nogami pod pravim kotom. Roke imate prekrížane na prsih, dlani pa na nasprotnih ramenih. Dvigujete se v sedeči položaj.

Roke se ne smejo odmakniti od prsi. Dvigovanje v sed je končano, ko se komolci dotaknejo stegna. Vračate se v začetni položaj tako dolgo, dokler se s sredino hrbta ne dotakne podlage.



Opomba: test izvajate samo prvič pri testiranju (zapišite si rezultat). Za kasnejšo 3 x tedensko vadbo predlagava druge različne vaje za krepitev trebušnih mišic (delajte 1 min ali 20-30 ponovitev). Tudi tukaj je lahko »tekma s starši«

Primeri:

<https://www.youtube.com/watch?v=1919eTCoESo>

<https://www.youtube.com/watch?v=MrV4vCotio0>

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

✚ **Priloga – vaje za povečanje gibljivosti.** Priporočava, da si preberete prilogo (naložena poleg te datoteke z imenom »gibljivost_vse«), saj je gibljivost dandanes precej zanemarjena in podcenjena motorična sposobnost pri ljudeh. Vsa navodila za izvajanje vaj gibljivosti so v prilogi.

✚ **9. Razred** – na spodnji povezavi so gradiva in naloge za šport/različne panoge, ki služijo kot priprava na letošnje NPZje. Na hitro preletite gradiva (različne športne panoge), nato pa se lotite reševanja testov (zraven so tudi rešitve), ki so podobni NPZjem.

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

Za morebitna vprašanja/ideje sva vam na voljo na:

marjan.knavs@guest.arnes.si in jernej.levicar@guest.arnes.si

BODITE TELESNO AKTIVNI !!!