

Datum: 1. 4. 2020	Teden/zap.št.ure: 3/3
Dan, predmet, razred: sreda, SPO, 9.c	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni!

Upava, da ste preživeli lep vikend.

Nadaljujemo s pripravo na nacionalno preverjanje znanja.

- https://www.ric.si/preverjanje_znanja/predmeti/ostali_predmeti/2011120911091471/
- Izberite naloge 2009 redni rok in do srede, 8. 4. rešite naloge od 9 - 18. Nalog ni potrebno natisniti. Dovolj bo, da na list papirja napišete zaporedno številko naloge in rešitev.
- Pošljite fotografijo rešitev na mojo elektronsko pošto.
(slike naloge prejšnjega tedna od nekaterih še vedno čakam!!!)

1. Ogrevanje

Danes bomo nekaj besed namenili ogrevanju. Kot že veste je osnovni namen ogrevanja, pripraviti telo na obremenitev, ter zmanjšati možnosti poškodb. Današnje ogrevanje je le primer, lahko se ogrejeta na ta način, lahko pa uporabite drugo možnost, ki vam je na voljo. Možnosti:

- sobno kolo, orbitrek ali drug trenažer namenjen aerobnemu treningu,
- hitra hoja ali tek v naravi (tisti, ki imate možnost),
- spletna stran YouTube nudi raznovrstne video vsebine na to temo (v glavnem v angleščini, kar pomeni, da se zraven učite še angleško).

Pri ogrevanju je zelo pomembno, da je obremenitev nizka do srednja. Najenostavneje povedano; obremenitev naj bo tolikšna, da se med njo lahko normalno pogovarjate (tek v pogovornem tempu). Traja naj približno 15 minut.

Tek na mestu vsaj 3 min.

Vse nadaljnje vaje izvajamo v gibanju (teku), vsaj minuto.

- Krožimo z rokami naprej, nazaj.
- Hopsamo.
- Sonožni poskoki.
- Poskoki po eni in drugi nogi.
- Poskoki iz leve noge na desno.
- Brcamo se v zadnjico.
- Škarjice.
- Prisunski koraki.
- Nizki in visoki skipping.

Raztezne vaje

Naredimo 12 – 15 vaj, tako kot jih delamo v šoli. Začnete pri glavi in končate pri stopalih. Vsako vajo ponovite 10 krat.

2. Glavni del vadbe – krepilne vaje

Nekaj minut bomo namenili treningu moči. Lotili se bomo krepitve jedra ali po angleško core. Spletna stran Youtube v ta namen, ponuja ogromno najrazličnejših vaj. Pri izvedbi je zelo pomembna pravilna drža telesa. Izvajali boste osnovno vajo, imenovano deska (plank). Pozorno si oglejte video na tej povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=v4vSnhNyp8E>

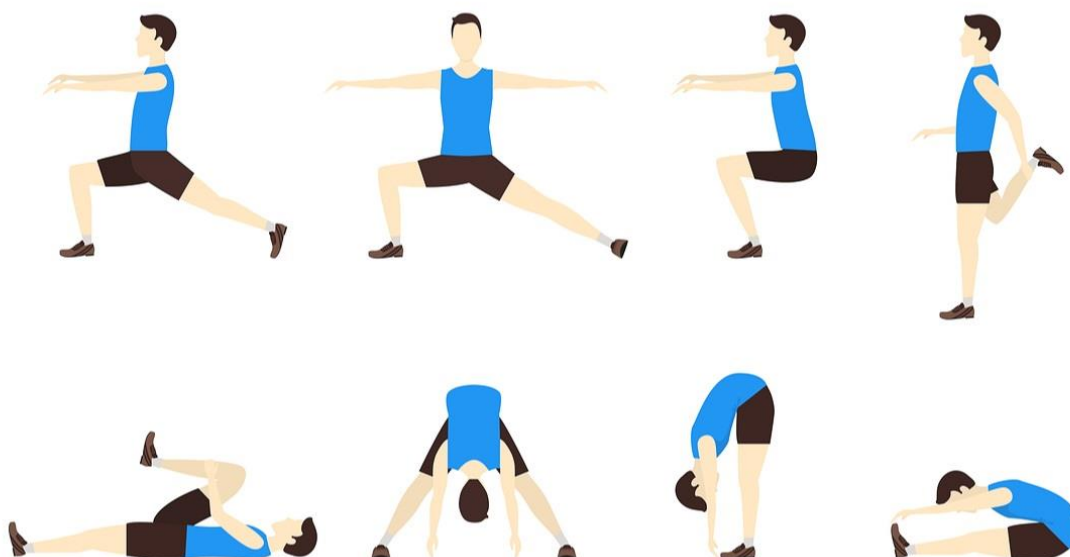
Naloga:

20 – 30 sekund držite položaj deske, 1 minuto počivajte.

To naredite 3x.

Če zdržite 30 sekund v pravilni drži je to super. Če imate težave, poizkušajte držati vsaj 20 sekund. Zelo priporočljivo je, da to naredite vsak dan, čas položaja pa iz tedna v teden povečujete.

3. Raztezne vaje po vadbi - stretching



Narediš položaj, koleno ne gre čez prste na nogi in vztrajaš v položaju 10-15 sek. Lahko si raztegneš mišice ob ogledu spodnje povezave:

<https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>

Želiva vam prijetno in predvsem varno vadbo.

Lepo bodite!

Uroš in Darja