

Navodila za pouk športa v času od 11.5.2020. do 17.5.2020

9. razred

ŠPORTNI POZDRAV!

Tudi v tem tednu bomo nadaljevali z tekaškim izzivom.

Vse vadbene enote, ki jih boste izvedli še naprej zapišite v svoj dnevnik vadbe (za nov teden skopiraj (elektronsko ali s tiskalnikom), ali pa nariši z ravnilom in svinčnikom) nov list dnevnika vadbe.

Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)!

V dnevih ko imate na urniku pouk Športa pa imate naslednje naloge:

1 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, vaje atletske abecede, krepilne gimnastične vaje za trebuh in hrbet).

Tek: 6 x 3 minute, premor med vsako ponovitvijo je 1 minuto.

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje (vsaj 6 vaj).

2 ura:

Opravite ogrevanje (ogrevalni tek, raztezne in krepilne gimnastične vaje).

Tek: 12 minut teka z valovanjem hitrosti (1 minuta hiter tek, 1 minuta počasnejši tek, ali hoja v kolikor ste pretrujeni).

Na koncu naredite raztezne gimnastične vaje.

Želim vam veliko tekaških užitkov!