

Predmet ŠPORT – navodila za delo na daljavo

Delo na domu je razdeljeno na dva sklopa: teoretični in praktični del.

1. TEORIJA

V času, ko smo primorani delati na daljavo nam bo v veliko pomoč e-učbenik za ŠPORT, ki ga najdete [tukaj](#).

Naloga: Preveri znanje z rešitvijo kvizov.

[KVIZ Atletika](#)

[KVIZ Splošno](#)

[KVIZ Odbojka – sodniški znaki](#)

Ne pozabite oddati seminarских nalog do konca meseca marca. Naloge pošljite na moj el.naslov : nat.tursic@gmail.com

2. PRAKTIČNI DEL

TABATA

Najprej si izberi primeren prostor, odmakni stvari, ki bi te lahko ovirale pri delu. Za predvajanje Tabate oz. HIIT vadbe (High intensity interval training) priporočam uporabo mobilnega telefona, lahko pa je to tudi osebni, prenosni ali tablični računalnik. Na napravi vklopi zvok, saj youtube videi na spodnjih povezavah vsebujejo glasovna navodila o pričetku izvajanja vadbe in trajanju počitka. Pri urah športa smo se spoznali z množico krepilnih vaj (naštete in opisane so tudi spodaj) med katerimi lahko izbiraš sam. Upoštevaj naslednje:

- v spodnji tabeli izberi nivo zahtevnosti oz. dolžino, ki je primerna tvojim sposobnostim,
- tudi vaje izbiraj glede na svoje sposobnosti (bolje je da lažjo vajo izvajaš pravilno, kot težjo vajo z napakami),
- pazi na zaporedje vaj (roke, noge, trebuh, hrbet - ne izvajaj zaporedoma vaj za isti del telesa),
- v času počitka med vajami se pripravi za izvajanje naslednje, da lahko pričneš z delom natančno po glasovnih navodilih,
- na koncu ne pozabi na raztezne vaje.

*povabi starše, naj delajo s tabo, bo bolj zabavno...

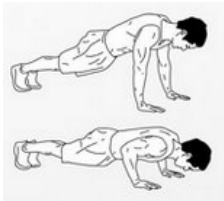
Nivo zahtevnosti	Minimum	Osnovni nivo
Naziv	TABATA 20/10	TABATA 30/15
Količina	8 različnih krepilnih vaj	12 različnih krepilnih vaj
Opis	20 sekund izvajanja vaje, 10 sekund počitka	30 sekund izvajanja vaje, 15 sekund počitka
Link	https://www.youtube.com/watch?v=NxqMXGN07Is&list=RDNxqMXGN07Is&index=1	https://www.youtube.com/watch?v=PzLaC3gkMUE
Trajanje	4 minute	9 minut

Nivo zahtevnosti	Višji nivo	A si upaš?
Naziv	TABATA 40/20	TABATA 30/15
Količina	12 različnih krepilnih vaj	20 različnih krepilnih vaj
Opis	40 sekund izvajanja vaje, 20 sekund počitka	30 sekund izvajanja vaje, 15 sekund počitka
Link	https://www.youtube.com/watch?v=XZl8PfoP9ag	https://www.youtube.com/watch?v=mL40wGiWbCo
Trajanje	12 minut	15 minut

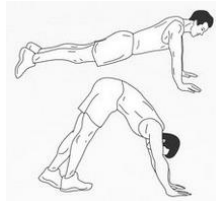
Za osnovni namen vadbe je predstavljeni izbor vaj dovolj pester. Več vaj lahko izvajate v prilagojeni oz. oteženi obliki. Obstaja jih še veliko, ki tukaj niso navedene, smo jih pa izvajali v šoli. Lahko tudi pobrsate po spletu in izberete kakšno novo.

Vaje za moč

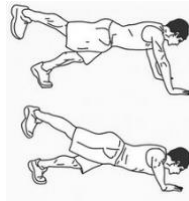
Sklece



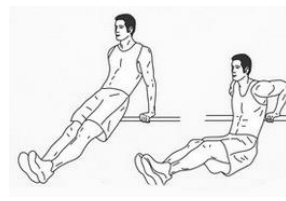
Gosenica



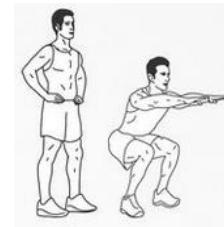
Skleca z dvigom noge



Sklek v opori



Počepi



Sed ob steni



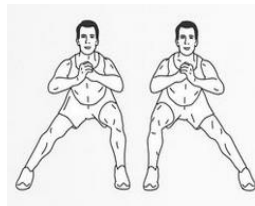
Skipping



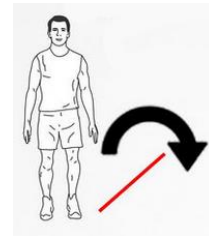
Izpadni korak



Izpadni korak v stran



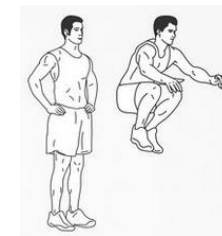
Sonožni poskoki preko črte



Poskoki iz počepa v blok



Poskok s pritegom kolen k prsim



Jumping Jack

Dviganje trupa

Dviganje trupa (kratko)

Dotikanje pet

Russian twist

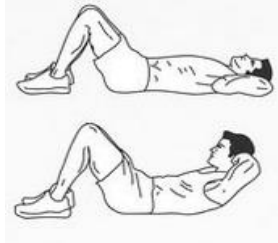
Komolec - koleno



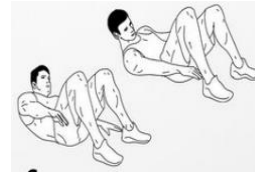
Striženje



Deska



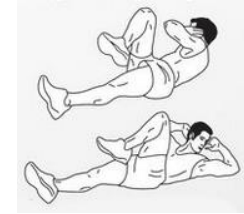
Stranska deska



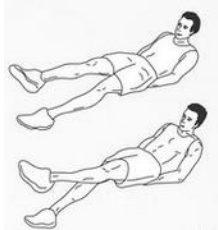
Deska z izmeničnim dvigom noge



Knjiga



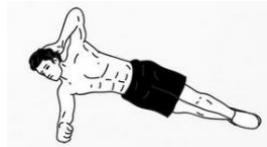
Boksar



Dviganje bokov



Dvig roke in noge (diagonalne) v opori na kolenih in dlaneh



Vojaške sklece



Tek v opori na rokah

