

ŠVZ-DELO NA DOMU - 2.11. - 6.11.2020

OBVEZNO IZPOLNITE!

PRIIMEK IN IME:

RAZRED:

Datum:

GDPR - VELJA KOT SOGLASJE ZA ZBIRANJE OSEBNIH PODATKOV V VPRAŠALNIKU DELO NA DOMU, KI JE PRED VAMI.

VSI PODATKI SE UPORABLJAJO IZKLJUČNO ZA POTREBE ŠVZ NA SICLJ, PTUJSKA 6, 1000 LJUBLJANA.

1. NALOGA - OBVEZNA

Poglejte učni video kviz z vprašanji. V njem dobite odgovore na spodnja vprašanja!

POVEZAVA NA UČNI VIDEO KVIZ:

http://www2.arnes.si/~rzicke/video_teorija_sporta/2.teden-vadba-skleca/2.teden-vadba-skleca.html

1. vprašanje - Katere so ciljne mišice pri izvedbi sklece?

ODGOVOR:

2.vprašanje - Kdaj se vdihne in izdihne pri izvedbi sklece?

ODGOVOR:

3.vprašanje - Na kaj moramo paziti, ko se postavimo v začetni položaj, pri izvedbi sklece?

ODGOVOR:

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

<https://svzspssb.splet.arnes.si/delo-na-domu/>

ŠVZ-DELO NA DOMU - 2.11. - 6.11.2020

2. NALOGA

A.) OBVEZNI DEL

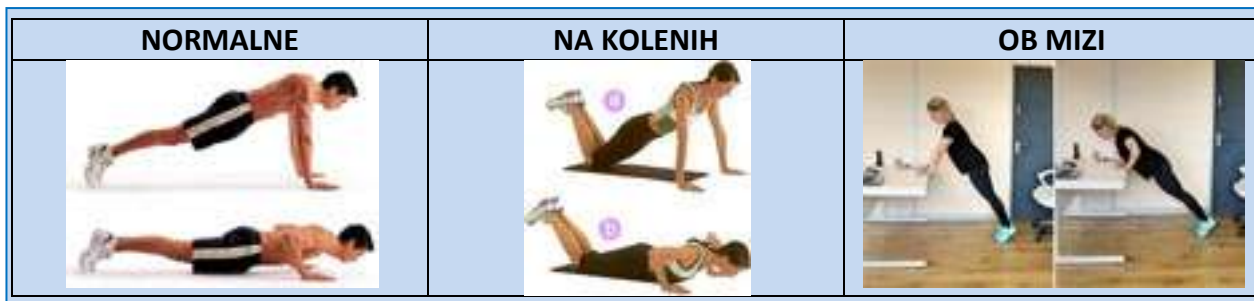
Na spodnji povezavi si oglejte video in v nekaj minutnem izzivu poskusite delati sklece po glasbenem ritmu in navodilih.

Na besede **SALLY DOWN SE SPUSTITE, NA BESEDE SALLY UP SE DVIGNETE.**

SLEDITE GLASBI IN BESEDAM, TER V SPODNJO TABELO ZAPIŠITE KAKO VAM JE USPELO.

Delajte po sposobnostih in izberite način sklec, ki je za vas primeren. Možne variante sklec:

<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>



Zdržal/zdržala sem? SPODAJ NAVEDI ČAS

B.) PRIPOROČLJIVA VADBA V ČASU ŠVZ IN IZVEN NJEGA

- **PRIPOROČILO** Aktiva ŠVZ najdete na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=D7oV4wXMUws>
- Lahko naredite tudi vadbo po lastnem izboru, ki mora vsebovati vsaj 8 različnih vaj, za različne mišične skupine (obvezno za: roke, trup, noge...) - ogrevanje, vaje za moč, sproščanje- **SKUPAJ VSAJ 8 RAZLIČNIH VAJ**; če tečete, hodite, kolesarite, rolkate, ali karkoli drugega vpišite v tabelo.

VAJA, KI SEM JO IZVAJAL/A	trajanje ali število ponovitev	VAJA, KI SEM JO IZVAJAL/A	trajanje ali število ponovitev	VAJA, KI SEM JO IZVAJAL/A	trajanje ali število ponovitev

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

<https://svzspssb.splet.arnes.si/delo-na-domu/>