

# 9.11. - 13.11.2020 - ŠPORTNA VZGOJA SICLj

## **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 IZKLUČNO 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: (kjer je več odgovorov, napišite vsakega v svojo vrstico)**

[http://www2.arnes.si/~rzigke/video\\_teorija\\_sporta/3.teden-vadba-pocep/3.teden-vadba-pocep.html](http://www2.arnes.si/~rzigke/video_teorija_sporta/3.teden-vadba-pocep/3.teden-vadba-pocep.html)

**1. vprašanje - Kako so postavljena stopala in kam so usmerjena (navzven ali navznoter)?**

**ODGOVOR:**

**ODGOVOR:**

**2. vprašanje - Katere so ciljne mišice pri počepu?**

**ODGOVOR:**

**ODGOVOR:**

**3. vprašanje - Kdaj se vdihne in izdihne pri izvedbi počepa?**

**ODGOVOR:**

**4. vprašanje - Na kaj moramo paziti pri izvedbi počepa, oziroma kaj ne smemo delati?**

**ODGOVOR:**

**ODGOVOR:**

**ODGOVOR:**

**ODGOVOR:**

**OBVESTILO!**

**VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:**

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

# 9.11. - 13.11.2020 - ŠPORTNA VZGOJA SICLJ

## 2. NALOGA

### A.) OBVEZNI DEL

Na spodnji povezavi si oglejte video in v nekaj minutnem izzivu poskusite delati **POČEPE** 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 POČEPOV, ki je za vas primeren. Možne variante POČEPOV:

[https://www.youtube.com/watch?v=51\\_2Xmbwxqo&list=RDCMUcrom-IPe2Ekby1kWLOAnL1A&start\\_radio=1&t=21](https://www.youtube.com/watch?v=51_2Xmbwxqo&list=RDCMUcrom-IPe2Ekby1kWLOAnL1A&start_radio=1&t=21)



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=6vXn9z1GqhA>
- 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/>