

16.11. - 20.11.2020 - 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 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: (kjer je več odgovorov, napišite vsakega v svojo vrstico)

http://www2.arnes.si/~rzicke/video_teorija_sporta/izpadni_korak/izpadni_korak.html

1. vprašanje - Kako spuščamo telo, ko delamo izpadni korak?

ODGOVOR:

2. vprašanje - Pod kakšnim kotom je pokrčeno koleno izpadne noge?

ODGOVOR:

2. vprašanje - Katere so ciljne mišice pri izpadnem koraku?

ODGOVOR:

ODGOVOR:

3.vprašanje - Kdaj se vdihne in izdihne pri izvedbi izpadnega koraka?

ODGOVOR:

4.vprašanje - Katerih napak ne smemo delati pri izpadnem koraku?

ODGOVOR:

ODGOVOR:

ODGOVOR:

ODGOVOR:

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

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

16.11. - 20.11.2020 - ŠPORTNA VZGOJA SICLj

2. NALOGA

A.) OBVEZNI DEL

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

<https://www.youtube.com/watch?v=rULLHE41UtM>



Zdržal/zdržala sem? SPODAJ NAVEDI ČAS

B.) **TEDENSKA VADBA ZA ŠVZ - VADBO JE PRIPOROČLJIVO IZVAJATI VSAJ 2 X TEDENSKO!**

- **PRIPOROČILO** Aktiva ŠVZ najdete na povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=ttkq49P_7ds
- 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 DELATE karkoli drugega, **OBVEZNO** 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/>