

23.11. - 27.11.2020 - ŠPORTNA VZGOJA

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/trebusne_roke_na_kolena/trebusne_roke_na_kolena.html

| |
|--|
| 1. vprašanje - Kaj se dogaja z ledvenim in križnim delom hrbta, ob dvigu prsnega dela telesa? |
| ODGOVOR: |
| 2. vprašanje - Kam je usmerjen pogled ob dvigu? |
| ODGOVOR: |
| 3. vprašanje - Kje zadržimo glavo, ko se spustimo v začetni položaj? |
| ODGOVOR: |
| 4.vprašanje - Katere so ciljne mišice pri izvedbi trebušnjakov? |
| ODGOVOR: |
| 5.vprašanje - Kako dihamo pri izvedbi trebušnjakov? |
| ODGOVOR: |

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

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

23.11. - 27.11.2020 - ŠPORTNA VZGOJA

2. NALOGA

A.) OBVEZNI DEL

Na povezavi si oglejte video:

http://www2.arnes.si/~rzigic/video_teorija_sporta/drza_telesa_zgoraj/drza_telesa_zgoraj.html

ENA SERIJA OBSEGA:

- 1 MINUTO IZVAJANJA POSAMEZNE VAJE
- 30 SEKUND ODMORA MED POSAMEZNIMI VAJAMI

NAREDI 3 DO 5 SERIJ, GLEDE NA SVOJE SPOSOBNOSTI.

V SPODNJO TABELO ZAPIŠITE, KOLIKO SERIJ VAM JE USPELO NAREDITI.

| | | |
|--|---|---|
|  | 1. VAJA: ČEZ IN NAZAJ | 2. VAJA: KOBRA |
| |  |  |
| | 3. VAJA: ODKLON | 4. VAJA: DRSENJE Z ROKAMI OB STENI |
| |  |  |
| V SOSEDNJO CELICO VPIŠITE ŠTEVILO SERIJ, KI VAM JIH JE USPELO NAREDITI | | |

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=sN6XgeeyXlk>
- 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 |
|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

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