

30.11. - 4.12.2020 - 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/~rzigke/video_teorija_sporta/most/most.html

1. vprašanje - Kakšna je postavitev hrbta, kolen in stopal pri začetnem položaju vaje most?
ODGOVOR:
ODGOVOR:
ODGOVOR:
2. vprašanje - Z iztegovanjem katerega velikega sklepa dvigujemo telo v most?
ODGOVOR:
3. vprašanje - Katera je ciljna mišica pri izvedbi vaje most?
ODGOVOR:
4. vprašanje - Kdaj je vdih in kdaj izdih pri vaji most?
ODGOVOR:

2. NALOGA

A.) OBVEZNI DEL

Na povezavi si oglejte video:

http://www2.arnes.si/~rzigke/video_teorija_sporta/drza_telesa-spodaj/drza_telesa-spodaj.html

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

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

30.11. - 4.12.2020 - ŠPORTNA VZGOJA SICLI

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 NAREEDITI.

	1. VAJA: ROTACIJA PRSNEGA DELA	2. VAJA: RAZTEG KOLKA-KLEČE
		
	3. VAJA: RAZTEG KOLKA-NA KLOPCI	4. MOST
		
SEM VPIŠITE ŠTEVILO SERIJ, KI VAM JIH JE USPELO NAREEDITI:		

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

- **PRIPOROČILO** Aktiva ŠVZ najdete na povezavi:
<https://www.youtube.com/watch?v=nF0uWCiKs30&list=RDCMUCrom-lPe2Ekby1kWLOAnL1A&index=21>
- 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/>