

7.12. - 11.12.2020 - ŠPORTNA VZGOJA SICLI

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 SICLI, 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/razteg ledvenega dela z rotacijo kolen/razteg ledvenega dela z rotacijo kolen.html](http://www2.arnes.si/~rzigke/video%20teorija%20sporta/razteg%20ledvenega%20dela%20z%20rotacijo%20kolen/razteg%20ledvenega%20dela%20z%20rotacijo%20kolen.html)

1. vprašanje - Kakšna je postavitev stopal v začetnem položaju, pri vaji razteg ledvenega dela?
ODGOVOR:
2. vprašanje - Kako hitro poteka rotacija kolen?
ODGOVOR:
3. vprašanje - Kaj se dogaja z glavo in kam je usmerjen pogled med izvedbo vaje?
ODGOVOR:
ODGOVOR:
4.vprašanje - Kdaj je vdih in kdaj izdih pri vaji razteg ledvenega dela?
ODGOVOR:
5. vprašanje - Katerih napak ne smemo delati med izvedbo vaje?
ODGOVOR:
ODGOVOR:

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

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

7.12. - 11.12.2020 - ŠPORTNA VZGOJA SICLI

2. NALOGA

A.) OBVEZNI DEL

Na povezavi si oglejte video:

http://www2.arnes.si/~rzičke/video_teorija_sporta/korekcija_hrbet_trapezasta_misica-1.del/korekcija_hrbet_trapezasta_misica-1.del.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: SPROŠČANJE PRSNEGA DELA - ROLER, ŽOGICE, STOL	2. VAJA: RAZTEG KOLKA-KLEČE
		
SEM 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=1ulsLpcFQ4>

- 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/>