

# 14.12. - 18.12.2020 - 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/~rzicke/video teorija sporta/razteg zadnje stegenske misice/razteg zadnje stegenske misice.html](http://www2.arnes.si/~rzicke/video%20teorija%20sporta/razteg%20zadnje%20stegenske%20misice/razteg%20zadnje%20stegenske%20misice.html)

<b>1. vprašanje - Kako hitro pritegujemo dvignjeno in iztegnjeno nogo k sebi?</b>
ODGOVOR:
<b>2. vprašanje - Kdaj moramo prekiniti pritegovanje dvignjene noge?</b>
ODGOVOR:
<b>3. vprašanje - Katere so ciljne mišice pri vaji (seveda, glede njihovega raztega)?</b>
ODGOVOR:
ODGOVOR:
<b>4. vprašanje - Kdaj je vdih in kdaj izdih pri izvedbi vaje?</b>
ODGOVOR:
<b>5. vprašanje - Katerih treh (3) napak ne smemo delati med izvedbo vaje?</b>
ODGOVOR:
ODGOVOR:
ODGOVOR:

**OBVESTILO!**

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

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

# 14.12. - 18.12.2020 - ŠPORTNA VZGOJA SICLJ

## 2. NALOGA

### A.) OBVEZNI DEL

Na povezavi si oglejte video:

[http://www2.arnes.si/~rzicke/video\\_teorija\\_sporta/korekcija\\_hrbet\\_trapezasta\\_misica-2.del/korekcija\\_hrbet\\_trapezasta\\_misica-2.del.html](http://www2.arnes.si/~rzicke/video_teorija_sporta/korekcija_hrbet_trapezasta_misica-2.del/korekcija_hrbet_trapezasta_misica-2.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.

	<p><b>1. VAJA: KOBRA Z DVIGOM TRUPA IN ROTACIJO ROK</b></p> 	<p><b>2. VAJA: DVIG TRUPA Z ROKAMI ZA GLAVO</b></p> 	<p><b>3. VAJA: DVIG TRUPA NA NAČIN W ALI Y</b></p> 
<p><b>SEM VPIŠITE ŠTEVILO SERIJ, KI VAM JIH JE USPELO NAREDITI:</b></p>			

### 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=g\\_tea8ZNk5A](https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8ZNk5A)

- 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/>