

18.1. - 22.1.2021- ŠPORTNA VZGOJA SICLJ

OBVEZNO IZPOLNITE!

PRIIMEK IN IME:

RAZRED:

Datum:

Vadbeni listi bodo ocenjeni na podlagi dokumentacije, ki vam je bila poslana 21.12.2020 na vaše e-poštne naslove v eAsistentu, in sicer **Organizacija in ocenjevanje znanja v šolskem letu 2020-21-za čas dela v šoli in na daljavo-Aktiv ŠVZ_.pdf**

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! **POVEZAVA NA UČNI VIDEO:**

[http://www2.arnes.si/~rzicke/video teorija sporta/gibalne sposobnosti/index.html](http://www2.arnes.si/~rzicke/video%20teorija%20sporta/gibalne%20sposobnosti/index.html)

ŠPORTNE GIBALNE SPOSOBNOSTI	 PREMAGOVANJE OVIR	 HOJA PO VRVI	 PIKADO
 MARATON	 RITMIČNA GIMNASTIKA	 TEK NA 100 METROV	 DVIGOVANJE UTEŽI

KOPIRAJ ALI PREPIŠI POSAMEZNO ŠPORTNO GIBALNO SPOSOBNOST IZ ZGORNJE TABELE NA PRAVO MESTO V SPODNJO TABELO!

GIBALNA SPOSOBNOST	V SPODNJE VRSTICE PRAVILNO VNESITE/NAPIŠITE POZAMEZNO ŠPORTNO GIBALNO SPOSOBNOST IZ ZGORNJE TABELE
MOČ	
GIBLJIVOST	
RAVNOTEŽJE	
KOORDINACIJA	
HITROST	
NATANČNOST	
VZDRŽLJIVOST	

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

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

18.1. - 22.1.2021- ŠPORTNA VZGOJA SICLJ

2. NALOGA-obvezna

TEDENSKA VADBA ZA ŠVZ - VADBO JE PRIPOROČLJIVO IZVAJATI VSAJ 2 X TEDENSKO!

- Hoja, lahkoten-pogovorni tek po lastni izbiri (vsaj 1 ura hoje tedensko, oziroma 30 minut pogovornega teka tedensko)

in

- Vadba po lastni izbiri, 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**

PRIPOROČILO Aktiva ŠVZ za vaje najdete na povezavi:

1. Vaje: <https://www.youtube.com/watch?v=8HJKjU-MTRo>

2. TEST HRBTNIH MIŠIČ:

A.) Test aktivacije hrbtnih mišic

<https://www.youtube.com/watch?v=Exp9efX4tcE>

B.) Test iztega in rotacije z dodano aktivacijo trupa

<https://www.youtube.com/watch?v=ZeOxSN0DTMk>

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/>