

1.3. - 5.3.2021- ŠPORTNA VEGOJA 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 in spodaj v nekaj stavkih napišite svoj pogled na **dihanje ter ga** primerjajte s svojim načinom dihanja in razmislite o vplivu dihanja na vsakdanje življenje !

VAJE ZA IZBOLJŠANJE DIHALNIH NAVAD IN PREPREČEVANJE ZAKRČENOSTI MEDREBERNIH MIŠIC SO V

2. NALOGI!-GLEJ PRIPOROČILO

POVEZAVA NA UČNI VIDEO:

[http://www2.arnes.si/~rzicke/video teorija sporta/dihanje trebusna prepona/dihanje trebusna prepona.html](http://www2.arnes.si/~rzicke/video%20teorija%20sporta/dihanje%20trebusna%20prepona/dihanje%20trebusna%20prepona.html)

KAKO SE GIBLJE TREBUŠNA PREPONA(DIAFRAGMA) PRI DIHANJU, OZIROMA KAM GRE PRI VDIHU IN KAM PRI IZDIHU?

ZAKAJ JE TAKŠNO GIBANJE TREBUŠNE PREPONE POMEMBNO?

MOJ POGLED NA DIHANJE TREBUŠNO PREPONO IN PRIMERJAVA S SVOJIM NAČINOM, TER KAJ BI IZBOLJŠAL/SPREMENIL

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

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

1.3. - 5.3.2021- ŠPORTNA VEGOJA S9CLj

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:

Vaje:

A.) <https://www.youtube.com/watch?v=eKTCKWkn1bQ>

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/>