

6.4. - 9.4.2021- ŠPORTNA VZGOJA SICLJ

OBVEZNO IZPOLNITE!

PRIIMEK IN IME:

RAZRED:

Datum:

Vadbeni listi bodo ocenjeni na podlagi dokumentacije poslani 21.12.2020 po e-pošti na 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

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

Vse posamezne vaje/elementi so z navodili v slovenskem jeziku in jih najdete na povezavi:

1. Vaje:

<https://www.youtube.com/watch?v=eu1hHvSEGvo&list=PLno5MJMveZybAWhsvXcnF0d4NrsFunBNP&index=8>

2. TEST HRBTNIH MIŠIČ:

A.) Test stabilizacije hrbtnih mišič

<https://www.youtube.com/watch?v=xe1hjyL04mo>

B.) Test za zmanjševanja bolečine ali vzroka bolečine v hrbtu

<https://www.youtube.com/watch?v=ZpXHdbtg-8Y>

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/>