ŠPORT – 8.A RAZRED FANTJE

DELO V TEDNU 14. – 17. APRILA 2020:

SREDA, 15. 4. 2020

POMEMBNO: dejavnost, ki ima ob sebi ta znak, poslikaj (s telefonom) in mi jo pošlji preko aplikacije Viber (031 536 121) ali na bojan.novak@sola.velike-lasce.si. Število poslanih fotografij bom obravnavali kot tvojo prizadevnost pri pouku športa ali športnih izbirnih predmetov po povratku v šolo.

Če bi leto teklo tako, kot je bilo pričakovano, bi v petek izvedli 3. dobrodelni tek **Hočem – zmorem – tečem**. Kljub temu, da ga ne bomo mogli, se bomo v drugi polovici tega tedna posvetili teku.

Naloga 1: Tekom dneva opravi naslednji tekaški trening (priporočam, da trening opravite popoldne, ko bo topleje)

OGREVANJE:

1 minuta počasnega teka, 45 sekund srednje-hitrega teka, 30 sekund hitrega teka, 45 sekund počasnega teka. Dinamične raztezne vaje (kot v šoli).

GLAVNI DEL:

10 minut neprekinjenega teka (teči v pogovornem tempu – da lahko vmes še govoriš)

20 sekund hopsanja + 40 sekund teka

20 sekund srednjega skipinga + 40 sekund teka

20 sekund striženja + 40 sekund teka

5 minut neprekinjenega teka

15 sekund hopsanja + 45 sekund teka

15 sekund srednjega skipinga + 45 sekund teka

15 sekund striženja + 45 sekund teka

3 minute hitrega teka

ZAKLJUČNI DEL:

Raztezne gimnastične vaje za mišice nog.

Če imaš svoj mobilni telefon, lahko naložiš eno od brezplačnih aplikacij, ki bodo beležile tvoje gibanje.

Priporočam aplikaciji Sports Tracker in Strava. Če boš katero od aplikacij uporabil, mi lahko pošlješ povzetek vadbe na elektronsko pošto ali viber.

ČETRTEK, 16. 4. 2020

POMEMBNO: dejavnost, ki ima ob sebi ta znak, poslikaj (s telefonom) in mi jo pošlji preko aplikacije Viber (031 536 121) ali na bojan.novak@sola.velike-lasce.si. Število poslanih fotografij bom obravnavali kot tvojo prizadevnost pri pouku športa ali športnih izbirnih predmetov po povratku v šolo.

Če bi leto teklo tako, kot je bilo pričakovano, bi v petek izvedli 3. dobrodelni tek **Hočem – zmorem – tečem**. Kljub temu, da ga ne bomo mogli, se bomo v drugi polovici tega tedna posvetili teku.

Naloga 1: Tekom dneva opravi naslednji tekaški trening (priporočam, da trening opravite popoldne, ko bo topleje)

OGREVANJE:

1 minuta počasnega teka, 45 sekund srednje-hitrega teka, 30 sekund hitrega teka, 45 sekund počasnega teka. Dinamične raztezne vaje (kot v šoli).

GLAVNI DEL (izreži ali prepiši in vzemi s seboj:

3 minute neprekinjenega teka v pogovornem tempu
2x 20 sekund hopsanja
2 minuti srednje-hitrega teka
2x 20 sekund srednjega skipinga
1 minuta čim hitrejšega teka
2 minuti odmora
3 minut neprekinjenega teka v pogovornem tempu
3x 20 sekund hopsanja
2 minuti srednje-hitrega teka
3x 20 sekund srednjega skipinga
1 minuta čim hitrejšega teka

2 minuti odmora
3x 20 sekund striženja
2 šprinta na 30 metrov

ZAKLJUČNI DEL:

Raztezne gimnastične vaje za mišice nog.

Če imaš svoj mobilni telefon, lahko naložiš eno od brezplačnih aplikacij, ki bodo beležile tvoje gibanje.

Priporočam aplikaciji Sports Tracker in Strava. Če boš katero od aplikacij uporabil, mi lahko pošlješ povzetek vadbe na elektronsko pošto ali viber.