**7. RAZRED – ŠPORT in ŠZZ**

**30. 3. – 3. 4. 2020**

V tem tednu bomo obremenitve malo povečali. V vsakem primeru pa upoštevamo, da je fizična pripravljenost vsakega posameznika drugačna. Če prejšnje tedne kakšno vajo nisi uspel-a narediti ali si delal-a in ti je bilo težko, v tem tednu ponovi obremenitve od prejšnjega tedna. Vsi ostali lahko obremenitve povečate.

1. **KONDICIJSKA PRIPRAVA**

1.Tek v pogovornem tempu 5 minut, hoja 2 minuti, malo hitrejši tek 3 minute (tečete lahko okoli Korna, v Panovcu ali kakšnem podobnem kraju). Upoštevajte varnostno razdaljo z ostalimi ljudmi.

Po teku izvedite razgibalne vaje in vaje iztegovanja.

ALI

2.Daljša hoja v naravi (kot prejšnja 2 tedna). Po prihodu domov lahko izvedeš še 20 dinamičnih vaj za ogrevanje. Dobiš jih na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=kj_39DyNeps>

ALI

3.Skoki čez kolebnico. Skačite vsaj 10 minut na različne načine (sonožni preskoki, tek čez kolebnico, na mestu ali v gibanju, naprej in nazaj, dvojni preskoki,…), nato naredite razgibalne vaje ter skačite še 5 minut.

Tudi vaje za moč so enake, kot prejšnji teden. Prvo izvedete sklop A, naredite kratko pavzo, nato še sklop B.

**SKLOP A**

 **2. VAJE ZA MOČ**

1. VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE

\*leže na hrbtu, noge pokrčene, roke prekrižane na ramenih

\*dviganje trupa 20 X

\*iztegovanje trebušnih mišic (npr. most)

2. VAJE ZA HRBTNE MIŠICE

\*leže na trebuhu, roke iztegnjene nad glavo

\*hkrati dvigate stegnjene roke in noge (gibe izvajamo počasi gori in počasi dol) 20 X

\*iztegovanje hrbtnih mišic (npr. sede z iztegnjenimi nogami – predklon)

3. VAJE ZA MIŠICE ROK

\*sklece 5 – 10 X (izvajajte jih, kot smo rekli pri uri ŠPO – po sposobnosti vsakega posameznika, vsak mora pri sebi začutit, da se mišice rok napenjajo, da jim je »težko«)

\*iztegovanje mišic rok (npr. roka pokrčena v komolcu, z drugo roko potiskaj komolec navzgor)

4. VAJE ZA MIŠICE NOG

\*polpočep 15 X, nadaljuj v polpočep – skok 5 X

ALI

\*sonožni poskoki po stopnicah 5 X ponoviš poskoke po 10 stopnic

\*iztegovanje mišic nog (npr. predklon s stegnjenimi nogami in sede na petah v zaklon)

**SKLOP B**

1. VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE

\*leže na hrbtu, noge stegnjene, roke ob telesu, dlani postavljene na tla

\*dviganje stegnjenih nog do vertikale in počasno spuščanje, ustavimo jih 10 cm nad tlemi – 10 X

\*iztegovanje trebušnih mišic

 2. VAJE ZA HRBTNE MIŠICE

\*opora klečno spredaj (klek, dlani postavi pred sabo na tla, hrbet zravnaj in postavi vzporedno s tlemi)

\*hkrati dvigni stegnjeno eno roko in nasprotno nogo, da so vzporedni s tlemi, počasi spusti v prvotni položaj ter ponovi z drugo roko in njej nasprotno nogo – 10 X

\*iztegovanje hrbtnih mišic (stoje, roke iztegnjene nad glavo potiskaš navzgor)

 3. VAJE ZA MIŠICE ROK

\*opora za rokami, naslonjeni na podlahti in pokrčene prste na nogah, celo telo iztegnjeno, glava v podaljšku telesa (plank)

\*vajo se izvaja 30 sekund, naredi se pavza 30 sekund in ponovi vaja še 30 sekund

\*iztegovanje mišic rok (npr. združiš obe roki na hrbtu, pri tem, da eno daš na hrbet odzgoraj, čez ramo, drugo pa odspodaj)

 4. VAJE ZA MIŠICE NOG

\*step – stopanje na stol ali zidek ali stopnico 20 X (Na podlago postaviš celo stopalo, da se podlaga ne zdrsne. Če se stol premika, vajo opusti. Pazi na varnost.)

\*iztegovanje mišic nog (npr. predklon)

Pred izvajanjem vaj za moč se razgibajte, na koncu se obvezno iztegnite. Spremljajte svoj napredek.

Vaje lahko izvajate vsak dan, v celoti ali po delih. Če imate možnost, hodite s starši ven vsak dan, kolesarite, vozite skiro. Če imate možnost, na lastnem dvorišču, lahko z družinskimi člani igrate igre z žogo, loparji, frizbiji…