**ŠPORT 7. RAZRED in ŠSP 20. 4. – 24. 4. 2020**

Pozdravljeni sedmošolci!

Tudi v tem tednu malo povečamo obremenitve pri teku in pri vajah za moč. Vaje lahko poljubno kombinirate. Za vse tiste, ki imate možnost in željo opraviti še kakšno drugo vajo zraven vaj za moč in vzdržljivosti, vam s povezavami pošiljam še dodatne vaje .

Pomembno je, da se gibate **vsak dan vsaj eno uro** in da se pri tem trudite. Učenci pri predmetu **ŠSP** izberite eno izmed ponujenih dejavnosti in jo izvedite.

Ob koncu tega tedna se mi, prosim**, oglasite po elektronski pošti**. Napišite mi kako izvajate vaje za šport, ali so vam všeč, katere bolj izvajate, katerih pa ne. Lahko pošljete tudi kakšno fotografijo ali filmček kako telovadite.

Moj elektronski naslov: [duska.suzic@gmail.com](mailto:duska.suzic@gmail.com)

1. **KONDICIJSKA PRIPRAVA**

**1.Tek** v pogovornem tempu 8 minut +hoja 2 minuti, malo hitrejši tek 3 minute + hoja 3 minute, počasni tek 3 minute.

Na koncu si izmerite srčni utrip. Na vratu ali zapestju poiščite utrip. Utripanje štej 15 sekund in končno število pomnožite s 4. Rezultat si zabeležite ter primerjajte z rezultatom od prejšnjega tedna.

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 prejšnje tedne).

Po prihodu domov lahko izvedeš še razgibalne vaje.

Dobiš jih na povezavi

<https://www.youtube.com/watch?v=kj_39DyNeps>

ali <https://www.youtube.com/watch?v=5pmU0VIlM7g>

1. **VAJE ZA MOČ**

**\*povečano število ponovitev**

**SKLOP A**

1. VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE

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

\*dviganje trupa **25 – 30 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) **25 – 30 X**

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

3. VAJE ZA MIŠICE ROK

\*sklece **6 – 15 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 **20 X**, nadaljuj v polpočep – skok **10 X**

ALI

\*sonožni poskoki po stopnicah **12 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 – **15 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 – **15 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 **35 - 45 sekund**, naredi se pavza 30 sekund in ponovi vaja še **35 - 45 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 **30 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)

Izvedite prvo sklop A, naredite 5 minutno pavzo ter nadaljujte s sklopom B.

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

1. **PRESKOK KOLEBNICE**

V vadbo lahko spet vključite kolebnico. Preskakujte kolebnico sonožno 5 minut v počasnem ritmu. Ko končate s skakanjem si izmerite srčni utrip in rezultat zapišite. Kolebnico lahko kombinirate z drugimi oblikami vadbe.

1. **7 MINUTNI TRENING ZA CELO TELO**

Na spodnji povezavi boste našli vaje, ki jih lahko izvajate doma.

<https://www.youtube.com/watch?v=qH7Ds4sSCJE>

**GIBAJTE SE IN OSTANITE ZDRAVI!**