**ŠPORT 7. RAZRED IN ŠPORT ZA SPROSTITEV 14. 4. – 17. 4. 2020**

Pozdravljene učenke in učenci!

Kot ste opazili, sem vam v prejšnjih tednih pošiljala vaje, ki jih vsi lahko izvajate. Tudi v tem tednu vam jih ponujam, samo povečam obremenitve. Za vse tiste, ki imate možnost in željo opraviti še kakšno drugo vajo zraven vaj za moč in vzdržljivost, vam s povezavami pošiljam še dodatne vaje in teoretične vsebine.

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

1. **KONDICIJSKA PRIPRAVA**

 1. **Intervalni tek**

Hitrost teka in hoje prilagodite svojim sposobnostim, da boste lahko naloge opravili do konca.

. • intenzivna hoja 10 minut + tek 2 minuti •hoja 2 minuti + tek 3 minute •hoja 1 minuta + tek 4 minute •hoja 5 minut

Naredite še raztezne vaje.

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 naslednjič primerjate s prejšnjim rezultatom.

**ALI**

**2.Tek** v pogovornem tempu 7 minut +hoja 2 minuti, malo hitrejši tek 3 minute + hoja 5 minut.

Tečete lahko okoli Korna, v Panovcu ali kakšnem podobnem kraju. Upoštevajte varnostno razdaljo z ostalimi ljudmi.

Po teku izvedite razgibalne vaje in vaje iztegovanja.

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 naslednjič primerjate s prejšnjim rezultatom.

**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 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 X**

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

3. VAJE ZA MIŠICE ROK

\*sklece **6 – 12 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 **8 X**

ALI

\*sonožni poskoki po stopnicah **10 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 – **12 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 – **12 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 sekund**, naredi se pavza 30 sekund in ponovi vaja še **35 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 **25 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. **AEROBIKA**

Pošiljam povezavo za aerobiko, za vse tiste, ki želijo narediti kondicijski trening ob glasbi.

<https://www.youtube.com/watch?v=9zGydY6ByYQ>

1. **TEORETIČNA ZNANJA**

Kdor želi, lahko prebere zanimivosti o atletiki in atletskih disciplinah v e-učbeniku na povezavi:

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59520.html>

**GIBAJTE SE IN OSTANITE ZDRAVI!**