

9. razred

Učitelji ŠPO priporočamo, da v času, ko boste doma, lepe sončne dni izkoristite za vsakodnevno gibanje v naravi. V okolici Idrije imamo dobre pogoje za pohode, kolesarstvo in teke. **Seveda je pomembno, da se držite vseh priporočil NIJZ.**

Aktivnosti naj bodo zmerno intenzivne, **prepovedano je gibanje v skupinah oz. s prijatelji**, izogibajte se dejavnostim, kjer je večja možnost poškodb. Vse dejavnosti v naravi izvajajte v spremstvu starša ali skrbnika, telo vam bo hvaležno, če si boste vzeli čas vsak dan.

2 x tedensko predlagamo, da izvedete sklop vaj za moč, nekaj časa namenite tudi teoriji športa.

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. teden	Tek (5x ponovi) 1 min tek, 30 sek hoje	Vaje za moč	Teorija	Tek (7x ponovi) 1 min tek, 30 sek hoje	Vaje za moč	Daljša aktivnost v naravi	počitek
2. teden	Tek (3x ponovi) 2 min tek, 1 min hoje	Vaje za moč	Teorija	Tek (3x ponovi) 2 min tek, 30 sek hoje	Vaje za moč	Daljša aktivnost v naravi	počitek

V kolikor vam čas ali vreme ne dopuščata izvajati vadbe v tem vrstnem redu, lahko vadbe v posameznem tednu tudi zamenjate.

1. PRAKTIČNI DEL

TEK

Tek naj bo srednje oz. nižje intenziven, po možnosti ga izvajajte na samem v naravi. Če te možnosti nimate, lahko izvajate tudi na mestu na dvorišču pred hišo ali v stanovanju (poskrbite za zračen prostor). Količina teka je navedena v tabeli.

DALJŠA AKTIVNOST V NARAVI

V zemljevidih na povezavah spodaj, boste zagotovo dobili kakšno idejo, da se izognete najbolj obiskanim pohodnim potem.

STRAN PLANINSKEGA DRUŠTVA IDRJA

<https://www.planinsko-drustvo-idrija.si/nasepoti.html>

PLANINSKE IN KOLESARSKE POTI GEOPARK IDRJA

<http://www.geopark-idrija.si/si/geopark/32/pohodne-in-kolesarske-poti/>

V spremstvu staršev se lahko preizkusite tudi v orientacijskem teku. Na Hlevišah je OK AZIMUT postavil stalno orientacijsko progo, ki jo lahko opravite v celoti ali pa le določen del. Karto dobite v prilonki [KARTA HLEVIŠE.pdf](#).

Več informacij o orientacijskem teku na splošno in uporabi stalnih prog dobite na <http://www.o-tek.si/sl/stalne-proge.html>

Na app. Relive lahko s telefonom spremljaš svojo aktivnost in posnameš film, deliš aktivnost s prijatelji, lahko tudi z nami, učitelji. Za vpis potrebuješ e-naslov. Pazi, da uporabljaš le brezplačno različico.

<https://www.relive.cc/view/vKv242JPRo6>

VAJE ZA MOČ

Primer 1:

<https://www.delo.si/polet/telovadba-doma-tudi-ce-nimamo-nobenega-sportnega-rekvizita-288459.html>

Primer 2:

VADBA dolga
ENO PESEM

**KANYE WEST
"POWER"**

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

x10 

x15 
SKLECE Z ROKAMI NA VIŠJI POVRŠINI

x10 
KOLO

x50 

POČEPI
x10 

TREBUŠNJAKI
x5 

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

VOJAŠKE VAJE
x5 

Prigovori: Katarina Bizjak Stančič

VADBA dolga
ENO PESEM

**MACKLEMORE
"CAN'T HOLD US"**

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

RUSKI ZASUKI
x50 

POČEPI
x10 

TREBUŠNJAKI
x20 

POČEPI S SKOKOM
x5 

HRBTNE
x15 

ZVEZDICE / JUMPING JACKS
x30 

VOJAŠKE VAJE
x5 

Prigovori: Katarina Bizjak Stančič

Če je mogoče, vaje izvajajte na svežem zraku, drugače po zaključku poskrbite za dobro zračenje prostora.

2. TEORETIČNI DEL:

Teorija

V povezavi 1 spodaj in priponki [sodniški znaki - ODBOJKA.pdf](#), si preberi informacije o odbojki in sodniških znakih, svoje znanje preveri v 2. povezavi.

Povezava 1: <http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/odbojka/odbojka.html>

Povezava 2: <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/odbojka/ODBOJKA.htm>

V upanju da se kmalu vidimo v prostorih šole, vam želimo vse dobro, učitelji ŠPO.