

9. razred



Pozdravljeni,

učitelji ŠPO upamo, da, dragi učenci in učenke, pridno izvajate vaje iz praktičnega dela navodil.

Temperature zunaj so nekoliko hladnejše kot so bile pretekli teden, no, na 30 minutni sprehod se vseeno lahko odpravite vsak dan.

Lahko pa telovadite tudi v stanovanju. Spodaj najdete eno težjo in eno malo lažjo vadbo:

1. Težja vadba, upoštevaj priložena navodila:

- vadba je namenjena tistim, ki ste dobro pripravljene, ki zmorete in od sebe zahtevate VEČ,
- za vadbo potrebujete dovolj prostora, ki ga je potrebno po vadbi prezračiti,
- imejte pripravljeno steklenico z vodo,
- za vadbo so nujno potrebni športni copati in športna oblačila,
- priporočljivo je, da se v vadbo vključijo tudi dobro pripravljene starši ali sorojenci,
- med celotno vadbo je nujno potrebno držati dobro kontrolo telesa (napete trebušne mišice, vzravnani trup, brez nekontroliranih gibov),
- na koncu (čeprav narediš manj) je nujno izvesti tudi raztezne vaje, ki jih, tako kot ostale elemente zelo dobro prikažeta demonstratorja v videu.

<https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI&app=desktop>

2. Lažja vadba, upoštevaj priložena navodila:

- za vadbo potrebujete dovolj prostora, ki ga je potrebno po vadbi prezračiti
- imejte pripravljeno steklenico z vodo,
- po koncu vadbe naredite raztezne vaje

<https://www.youtube.com/watch?v=XGtjACeyHtc&app=desktop>

Za zaključek pa...

.....in to TEMELJITO!

https://www.youtube.com/watch?v=cgaL-XV_7BM

Pa ne pozabite oddati izpolnjenih dnevnikov do 29.3.2020. Oddate ga na naslov
osidrija.spo@gmail.com.