

PREDMET ŠPORT

Vsak dan doma naredite vaje za moč, ki jih opravljamo pri urah (skleci, vaje za trebušne mišice, vaje za hrbtne mišice). Če vam je prelahko, lahko povečate število ponovitev.

Teoretični del:

Izberi si 5 gimnastičnih vaj za ogrevanje (raztezne in krepilne vaje), ki jih boš predstavil pri urah, ko se spet vidimo. Pazi na terminologijo (pravilno izražanje).

Vsaj trikrat na teden pojdite na jogging (tek+hoja) v naravo. Vadba naj traja vsaj 30 minut. Obseg in intenzivnost naj bo v skladu z vašimi zmožnostmi.

Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.

Kaj je to jogging?

Jogging je angleška beseda, ki pomeni tekanje, lahkoten tek, rekreacijski tek. Je kombinacija teka in hoje.

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

Vsak dan doma naredite vaje za moč, ki jih opravljamo pri urah (skleci, vaje za trebušne mišice, vaje za hrbtne mišice). Če vam je prelahko, lahko povečate število ponovitev.

Teoretični del: ŠPORTNO OBNAŠANJE

Izberi si tri konkretne primere športnega obnašanja, ki jih boš predstavil pri urah, ko se spet vidimo. Pazi na terminologijo (pravilno izražanje).

Vsaj trikrat na teden pojdite na jogging (tek+hoja) v naravo. Vadba naj traja vsaj 30 minut. Obseg in intenzivnost naj bo v skladu z vašimi zmožnostmi.

Vadite individualno, v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.

Kaj je to jogging?

Jogging je angleška beseda, ki pomeni tekanje, lahkoten tek, rekreacijski tek. Je kombinacija teka in hoje.

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga