

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: PRIPRAVLJAMO SE NA TESTIRANJE ŠPORTNO VZGOJNEGA KARTONA

Izberi si 5 vaj, s katerimi boš razvijal določeno gibalno (motorično sposobnost), ki jih boš predstavil pri urah, ko se spet vidimo. Pazi na terminologijo (pravilno izražanje).

Gibalne (motorične) sposobnosti so:

- gibljivost
- moč
- hitrost
- koordinacija
- vzdržljivost
- ravnotežje
- preciznost

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.

IZBIRNI PREDMETI IZ ŠPORTA

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 pet konkretnih primerov 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