**ŠPORT 7. razred**

Pozdravljeni,

Vstopili smo v drugi teden dela na daljavo. Verjamem, da kljub vsemu delu za šolo, najdete čas tudi za sprostitev. gibanje in

N**ajlepše je, če se odpravite ven na zrak, kjer lahko hodite, tečete in kolesarite, vendar morate v tem primeru nujno upoštevati vsa priporočila**.

**4. URA**

Za vadbo potrebuješ udobna športna oblačila, plastenko z vodo in palico. Namesto palice lahko uporabiš tudi metlo, kot je prikazano v posnetku 😊

Povezava do videa:

<https://www.youtube.com/watch?v=135a4qcwLZI&fbclid=IwAR2K1L3VjJVkCg41O299WBC7hhpRNxh7ndrDh2tRg0MU4JF_iv7QqR-WmYA>

K vadbi povabi še druge družinske člane!

**Še en nasvet - pripravi si zdrav obrok!**

Pojdi v naravo in si naberi **regrat.** **Previdno z nožem** !!!

**5. URA – vaje za razvijanje moči in splošno kondicijsko pripravo**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ime vaje** | **Ponovitve** | **Serije** | **Odmor** | **Opombe** |
|  | **Počep** | **20** | **3** | **/** | Rezultat iskanja slik za workout lab squat |
|  | **Stabilizacija trupa** | **60 s** | **3** | **/** | Image result for workout lab plank |
|  | **Izpadni korak nazaj** | **30**  **(15 vsaka noga)** | **3** | **/** | Image result for workout lab lunge |
|  | **Počep poskok** | **20** | **3** | **/** | Image result for workout lab squat jumps |
|  | **»Plezalec«** | **60 s** | **3** | **/** | Image result for workout lab climbersi |
|  | **Skleca na klopco** | **15** | **3** | **/** | Povezana slika |
|  | **Dvig nog-ležiš na hrbtu** | **20** | **3** | **/** | Image result for workout lab leg raise |
|  | **Dvig bokov** | **20** | **3** | **/** | Povezana slika |

Pošiljava vam tudi dnevnik vadbe. Vpišite vsako dejavnost (lahko tudi pospravljanje, pomoč pri delu okoli hiše, na vrtu,…). Izpolnjen dnevnik, fotografije vadb,… lahko in pošljete:

[fajmut.natasa@os-mezica.si](mailto:fajmut.natasa@os-mezica.si)

[ivartnik.bojan@os-mezica.si](mailto:ivartnik.bojan@os-mezica.si)

**DNEVNIK VADBE**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PON**  **23.3.** | **TOR**  **24.3.** | **SRE**  **25.3.** | **ČET**  **26.3.** | **PET**  **27.3.** |
| **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** | **vrsta vadbe:** |
| **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** | **količina (čas, št. ponovitev, serij):** |

**6.URA**

GIBALNI RAZISKOVALEC

Igro lahko igrate z ostalimi člani vaše družine ali pa sami. Na začetku določite čas trajanja igre. V tabelo vpiši opravil (da/ne) in število točk. Zmagovalec je tisti, ki v določenem času zbere največ točk.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| IZZIV ZA 100 TOČK | OPRAVIL | ŠT. TOČK |
| * V teku se dotakni 5 rastlin ali predmetov različnih barv. * Najdi palico in jo 30x preskoči. * Skipping okoli treh različnih dreves. |  |  |
| IZZIV ZA 200 TOČK |  |  |
| * Napiši besedo ŠPORT iz materiala, ki ga najdeš v naravi. * Slalom med drevesi – določi štart in cilj s palico ali kamenjem. Tekmuješ lahko s člani družine. * Stoja na rokah (opora na drevo,…) |  |  |
| IZZIV ZA 300 TOČK |  |  |
| * Naberi, poišči 8 različnih rastlin (rože, listje, vejice, trave,…) * Zadevanje cilja – najdi manjši kamen ali storž, določi cilj (drevo, štor,…), ki je oddaljen od tebe vsaj 6 dolgih korakov. Imaš tri mete, za vsak met dobiš 100 t, če zadeneš 3x, dobiš celoten izkupiček točk (300 t). * Skok v daljino – označi štart, s palico označi doskok. Imaš 5 preizkusov. |  |  |
| SKUPAJ TOČK: |  |  |