

# Navodila za pouk športa v času od 16. do 20. 3. 2020

## 9. razred

Ker ti bo v tem tednu gibanja zelo manjkalo, vsaj 3 x v tednu naredi aktivnosti zapisane spodaj. Vsaj 2x v tem tednu pa pojdi na zrak ter hodi in/ali teči vsaj 30 minut.

### Vadba:

1. **OGREJEŠ SE S PESMIJO** <https://www.youtube.com/watch?v=L53gjP-TtGE> (tek na mestu, visoki skiping, »jumping jacks«, kroženje z rokama naprej in nazaj, tek z udarjanjem pet nazaj na mestu, kakšno vajo še najdi sam-a)

### 2. RAZTEZNE VAJE.



### 3. TABATA

Nadaljuješ z eno od dveh tabat. Tabata je vadba, pri kateri 30 sekund delaš maksimalno, sledi 10 sekund počitka, to ponoviš 8x, kar znese 4 minute.

- Možnost 1: <https://www.youtube.com/watch?v=0kvyBAPinGU&list=PL2ncljnEN-YI3SVKD3uRbfxBDdxndGHm>
- Možnost 2: <https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4>

Da ne boste pozabili na ritem in ples, odplešite naslednje:

### 4. JUST DANCE

Zaključiš z enim od plesov just dance:

- Možnost 1: [https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj\\_4jhKlyYCvpUMRotrtl&index=33&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKlyYCvpUMRotrtl&index=33&t=0s)
- Možnost 2: [https://www.youtube.com/watch?v=oY7ZQ9fHSR0&list=PL362rqmZwwAJzj\\_4jhKlyYCvpUMRotrtl&index=30](https://www.youtube.com/watch?v=oY7ZQ9fHSR0&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKlyYCvpUMRotrtl&index=30)

- Možnost 3: <https://www.youtube.com/watch?v=6qCbWHQQdR4>

## 5. DRYAD

Tisti z več energije lahko še opravite vaje za moč celega telesa, ki jih najdeš na spodnji povezavi. Vse vaje ponovite 3x, ko končate prvo serijo imate 2 minuti pavze.

<https://darebee.com/workouts/dryad-workout.html>

Za kakršnekoli nejasnosti mi piši na mail: [anita.horvat@guest.arnes.si](mailto:anita.horvat@guest.arnes.si)

Do konca tedna pa pričakujem sliko ali pa več slik vašega gibanja na mail.

Veselo na delo!

Učiteljica Anita Horvat