

ŠPORT 7. razred

Naslov/ naloga	Način dela	oddaja/preverjanje	pomoč učencem
SPLOŠNA VZDRŽLJIVOST PO LASTNI IZBIRI	Vsakodnevna gibalna aktivnost bi morala trajati vsaj 60 minut, kjer se poviša srčni utrip in se preznojimo. Pred vadbo se primerno ogrejte z dinamičnimi ali statičnimi (streaching) razteznimi vajami. KOLESARJENJE: najmanj 60min ali ROLANJE, ROLKANJE: najmanj 45 min ali TEK: najmanj 20 min ali HOJA: najmanj 1 ura	Zapiši v dnevnik vadbe, kaj in koliko ponovitev si opravil.	boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si
OBHODNA VADBA NA DOMAČEM VRTU	Obhodna vadba je vadba, kjer izvajamo vaje na različnih postajah. Najprej se ogrejemo in naredimo raztezne vaje. Nato gremo na prvo postajo. Dobro bi bilo, če si pripraviš 6 do 8 postaj. Na vsaki postaji izvajaš novo vajo, ki jo izvajaš 1 minuto oziroma 30 sekund, če je intenzivnost vadbe zahtevnejša. Nato sledi odmor 30 sekund in se prestaviš na naslednjo postajo, kjer izvajaš naslednjo vajo. Ko narediš vse vaje, ki si si jih pripravil sledi raztezanje mišic. Lahko ponoviš vse vaje še enkrat. Na video posnetku imaš prikazano, kako si lahko pripraviš svojo obhodno vadbo. https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=X1qdXpTvIa4ooNIaLVQuNzqv 1. Želim ti veliko kreativnosti pri sestavljanju vaj.	Zapiši v dnevnik gibalne aktivnosti, kako si si sestavil poligon in napravi kakšen posnetek.	
ŠPORTNI IZZIVI PREDKLON	https://www.youtube.com/watch?v=FYInfe8uaas		
ŠPORTNI IZZIV TREBUŠNJAKI	https://www.youtube.com/watch?v=SPWRCWUeKnY	Rezultat vpiši v dnevnik.	