

Razred: 9.r. -dečki

Tema: Nogomet – pravila

Datum: 24.3.2020 - torek

Učitelj: Fijavž Sašo

Pozdravljeni. Ker nam vreme ni preveč naklonjeno, boste naredili nekaj vaj in ponovili malo teoretičnih vsebin.

Tukaj rešite kviz s sodniškimi znaki pri nogometu:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/nogomet/NOGOMET.htm>

Ponovite pravila malega nogometa:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/nogomet/nogomet.htm>

Naredite vaje za razgibanje doma, enostavno ponavljaj:

https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY

Seveda se pred vsako vadbo malo ogrejte in razgibajte, prav tako po končani vadbi naredite stretching.

Razred: 9.r. -dečki

Tema: Atletika- skok v daljino z mesta

Datum: 24.3.2020 - petek

Učitelj: Fijavž Sašo

Naredite ogrevanje z atletske abecedo (možna izvedba tudi na mestu):

<https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc>

Raztezanje opravite sledeč posnetku spodaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk>

Naredite 3 serije skokov z mesta po dva poskusa zapored. Med vsako serijo sprostite mišice in jih raztegni. Izmeri si najdaljšo razdaljo, ki ti jo je uspelo skočiti iz mesta in si jo zabeleži.

Na koncu naredi še tabato s katero se malo preznojiš in nabereš nekaj moči:

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&t=234s>

Izpusti vajo s stolom, ker je nevarnost padca.

Ostanite zdravi, pojdite kdaj na kakšen sprehod, naredite kakšno vajo za moč (vse to izven tega kar imate v okviru športa – naredite to za sebe). Ne pozabite, če je možnost, se razgibajte na svežem zraku in ne družite se po skupinah. Vaje izvajajte posamično