**ŠSP/1 Razred:** 8. A **Datum:** torek, 2. 6. 2020

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA

**ZADOLŽITVE: Opravi vsaj eno od predlaganih vadbenih enot**

**Uvodni del ure:**

**Najprej se ogrej** po posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg>

**Glavni del ure:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Igre na prostem**   ( 30 min ) | Če imaš doma kakšen športni rekvizit oz. pripomoček, lahko izvajaš tudi katero od iger na prostem, kot je npr.: - badminton   * frizbi * gumi twist * rolanje * odbojka (druge igre z žogo)… |
| 1. **Kardio vadba**   ( vadba po posnetku  5 - 15 min)  *Čas trajanja: vsega skupaj – do 30 min.* | * Naredi KARDIO vadbo ( Izberi si eno od 3 ponujenih možnosti ) in sicer:   <https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o>  **ali**  <https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI>  **ali**  <https://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHs> |
| **3. Vadbena enota:**  vadba ZUMBA  *(čas trajanja vadb: 4 min, 4 min in 3 min)* | Izberi si eno izmed predlaganih vadb in delaj skupaj s posnetkom:  Zumba 1  <https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0>  zumba 2  <https://www.youtube.com/watch?v=JW1jl9I5z2E>  zumba 3  <https://www.youtube.com/watch?v=CGIX94ayRIE> |

**Zaključni del ure:**

Na koncu obvezno opravi raztezne vaje: pomagaj si z video posnetkom:

<https://video.search.yahoo.com/search/video;?p=raztezne%20vaje#action=view&id=4&vid=a2881240f33da3daf64b877560bb9e01>

OPOZORILA:

* Pred vadbo se obvezno ogrejte in opravite gimnastične vaje.
* Med izvajanjem športne dejavnosti poskrbite za varnost. Opravi vaje, ki jih zmoreš. Če ugotoviš, da je vadba prenaporna, si vzemi čas za počitek in pitje vode.
* Po opravljeni vadbi opravite raztezne vaje za celo telo.