**ŠSP/1**

**Razred:** 8. A

**Datum:** torek, 26. 5. 2020

**Vsebina ure:** SPLOŠNA TELESNA PRIPRAVA

**ZADOLŽITVE: Opravi vsaj eno od predlaganih vadbenih enot in izmeri svoj srčni utrip v mirovanju, med vadbo in po opravljeni športni aktivnosti**

**(pomagaj si s prilogo)!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Vadbena enota:** hoja v naravi

*(vsaj 60 min)* |  | Opravite daljši sprehod v naravi kot ena od obliko športne vadbe za ohranjanje zdravja.  |
| 1. **Vadbena enota:** kolesarjenje

*(vsaj 8 km)* |  | Kolesariš lahko **le po predhodnim dovoljenjem staršev,** z urejenim kolesom, čelado in ob upoštevanju cestno prometnih predpisov. Priporočljivo je, da se ti na kolesarskem izletu pridružijo starši.  |
| 1. **Vadbena enota:** vzdržljivostni tek

*(15 – 30 min)* |  | Tempo teka si izbereš sam, glede na svoje zmožnosti. |

OPOZORILA:

* Pred vadbo se obvezno ogrejte in opravite gimnastične vaje.
* Med izvajanjem športne dejavnosti poskrbite za varnost.
* Po opravljeni vadbi opravite raztezne vaje za celo telo.

Ohranite dobro fizično in psihično pripravljenost ter ostanite zdravi.