

Pozdravljeni!

Kako skrbeti za svoje telo v času, ko smo večinoma doma v "karanteni"?

Tukaj je nekaj vaj, ki jih lahko opravljate doma. Sicer pa izkoristite te lepe dneve tudi za kakšen sprehod v naravi.

Andrej Stefanović

NAVODILA ZA IZVAJANJE DVEH UR ŠPORTA za učenke in učence 6.–9. razreda

Učna tema: **ATLETIKA**

Metodična enota: **VZDRŽLJIVOSTNI TEK**

OGREVANJE: Lahkoten tek 200–400 m, nato tek 4 x 15 m, sledijo statične in dinamične raztezne vaje.

SPECIALNO OGREVANJE: Atletska abeceda.

GLAVNI DEL: Tek v naravi v pogovornem tempu 12 minut (2x), med obema ponovitvama hoja s sprostilnimi vajami do umiritve približno 3–5 minut.

ZAKLJUČNI DEL: Umirjanje in statične raztezne vaje (»stretching«).

Učna tema: **SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA**

Metodična enota: **INTERVALNI TEKI V NARAVI**

OGREVANJE: Lahkoten sproščujoč tek v naravi (5 minut), sledijo statične in dinamične raztezne vaje

SPECIALNO OGREVANJE: Atletska abeceda

GLAVNI DEL: Intervalni teki: 6 minut teka, 2 minuti hoje (oboje ponovimo 3x)

ZAKLJUČNI DEL: Umirjanje in statične raztezne vaje (»stretching«)

Povezava do enostavnega in učinkovitega izboljšanja odpornosti s preprostimi dihalnimi vajami: <https://www.youtube.com/watch?v=kFQO8P-Pws8&feature=youtu.be>.