

## ŠPORN DAN 7. IN 9. RAZRED – PONEDELJEK 20. 4. 2020

Pozdravljeni učenci 7. in 9. razredov. Drugi športni dan na daljavo je sestavljen iz različnih vadb in preverjanja teoretičnega znanja iz košarke, odbojke in olimpijskih iger. V tabeli je podan priporočen urnik vadbe, ki pa ga lahko individualno prilagodite.

Pred začetkom se primero oblecite in obujte, pripravite si plastenko (i) z vodo ali drugo osvežilno pijačo ter začnite z vadbo. Uživajte ob vadbi in reševanju nalog.

Aktiv športa!

URA	DEJAVNOST	POVEZAVA
8.55	PRIPRAVA	
9.00–9.15	AEROBIKA – DOBRO JUTRO! (10 minut ) (Namesto ročk lahko uporabimo dve 0,5 l plastenki.)	<a href="https://youtu.be/9zGydY6ByYQ">https://youtu.be/9zGydY6ByYQ</a>
9.15–9.20	ODMOR, PIJTE VODO! <i>Med vadbo telo izgubi z znojenjem veliko vode, zato je potrebno pred, med in po vadbi poskrbeti za ustrezno hidracijo (pijte dovolj tekočine)</i>	
9.20–9.40	REŠITE TEST – KOŠARKA <i>Zapišite število doseženih %.</i>	<a href="https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/kosarka/kosarka_1.htm">https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/kosarka/kosarka_1.htm</a>
9.40–10.10	TRENING ZA ČVRSTA STEGNA IN VITKE NOGE (30minut)	<a href="https://youtu.be/yuad4ULRb00">https://youtu.be/yuad4ULRb00</a>
10.10–10.20	ODMOR, PIJTE VODO!	
10.20–10.40	REŠITE TEST – ODBOJKA <i>Zapišite število doseženih</i>	<a href="https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka_1.htm">https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka_1.htm</a>

	%.	
<b>10.40–10.50</b>	TRENING JOGE – VAJE ZA SPROŠČANJE (10 minut)	<a href="https://youtu.be/YX5d53HqOE4">https://youtu.be/YX5d53HqOE4</a>
<b>10.50–11.00</b>	OGLEJTE SI POSNETEK – ŠPORTNA PREHRANA – ŠTIRI ŽIVILA, KI JIH NE SMETE JESTI! (5 minut)	<a href="https://youtu.be/3fmPJJaJk_ts">https://youtu.be/3fmPJJaJk_ts</a> -
<b>11.00–11.30</b>	HIP HOP TABATA – KARDIO VADBA (30 minut)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM">https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM</a> -
<b>11.30–11.40</b>	ODMOR, PIJTE VODO!	
<b>11.40–11.45</b>	PLES – PREPROSTA KOREOGRAFIJA (2–4 minute)  <i>Lahko izbirate:</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg">https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=14zO28HPLMQ">https://www.youtube.com/watch?v=14zO28HPLMQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM">https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w">https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8">https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8</a>
<b>11.45–11.55</b>	ODMOR, PIJTE VODO!	
<b>11.55–12.15</b>	PILATES (20 minut)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6A98Glp5DuY">https://www.youtube.com/watch?v=6A98Glp5DuY</a> -
<b>12.15–12.25</b>	ODMOR, PIJTE VODO!	
<b>12.25–12.45</b>	REŠITE TEST – OLIMPIJSKE IGRE <i>Zapišite število doseženih %.</i>	<a href="https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/olimpijske_igre/olimpijske_igre_1.htm">https://interaktivne- vaje.si/sport/sport_gradiva/olimpijske_igre/olimpijske_igre_1.htm</a>
<b>12.45</b>	ZAKLJUČEK ŠPORTNEGA DNE <i>Rezultate testov lahko delite na kanalih učiteljev športa. Zapišite tudi vaše mnenje, kako vam je bil vseč športni dan na daljavo. Naredite lahko tudi kakšno fotografijo.</i>	