

**Predmet: NIP ŠPO**

**Razred: 4 in 6**

**Navodila za učenje na daljavo: od 16. 3. do 20. 3. 2020**

1. V pripravljalnem delu vadbe se ogrejete s **15 minut lahkotnim tekom**.
2. V glavnem delu izvedete vaje moči - **Tabata vadba**.

Učenci izvajali boste tabato vadbo, in sicer to lahko izvajate ali v stanovanju ali zunaj na prostem. Gibanje izvajate 30s, nato 20s pavze. Nato preidete na naslednjo vajo. Ko končate s prvo serijo, ponovite vse vaje še enkrat z 20s gibanjem in 10s pavzo.

Tabata časomerilec: <https://fitlb.com/tabata-timer>

**1. JUMPING JACKS** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**2. PUSH-UPS** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**3. CRUNCHES** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**4. BURPEES** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**5. HIGH KNEES** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**6. JOG IN PLACE** 20 10 SEC REST 20 SEC MOVE

**1 HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING**

©Pete Charrette (Cap'n Pete), 2017

1. *Skok skupaj - narazen*
2. *Sklece*
3. *Trebušnjaki*
4. *Vojaški poskoki*
5. *Visoka kolena - poskoki*
6. *Tek na mestu*

3. V sklepnem delu izvedete **raztezne vaje**.

### Statične raztezne vaje

Za raztezanje v sklepnem delu vadbe izberemo sledeče statične raztezne vaje.



1 Raztezanje iztegovač ramena.



2 Raztezanje primikalk ramena in iztegovač komolca.



3 Raztezanje horizontalnih primikalk ramena.



4 Raztezanje iztegovač in odmikalk kolka.



5 Raztezanje upogibalke kolena in odmikalke kolka.



6 Raztezanje primikalk kolka.



7 Raztezanje upogibalke kolka.

Foto: Arhiv DELO

*GIBAJTE SE NA SVEŽEM ZRAKU IN PREDVSEM OSTANITE ZDRAVI.*

Učiteljica: Ines Sadar