**PREDMET: ŠPORT**

**RAZRED: 7.ab**

**CILJ: razvoj vzdržljivosti in moči**

**23.3.2020 – 27.3.2020**

Pozdravljeni učenci, zelo pomembno je, da poskrbimo za svoj imunski sistem, to bomo dosegli z zadostno število vadbe/gibanjem vsaki dan. Med učenjem vsaj na vsake 1,5 ure prekinite delo za kratek čas z gibalnim odmorom. Sprehodite se po hiši, stopnicah ali po dvorišču, naredite raztezne vaje ali lahko tudi za kratek čas tečete na mestu. Priporočljivo je, da ste fizično aktivni vsaj 60 min na dan.

Napisane naloge lahko izvedeš vsak dan ne samo takrat ko je na urniku ŠPO. Vadbo lahko izvedeš skupaj s starši in s pametnimi zapestnicami ali urami in primerjate kdo je porabil več kalorij.

Uspešno delo vam želim in upam, da se čimprej vidimo v šoli.

**Učna ura:**

1. **OGREJEŠ SE S PESMIJO**, izberi si svojo najljubšo pesem, začneš teči na mestu 2 min, nato izvedeš raztezne vaje ki so pod drugo točko.
2. **Raztezne vaje.**

****

1. **TABATA**

Nadaljuješ z eno od dveh tabat. Tabata je vadba, pri kateri 30 sekund delaš maksimalno, sledi 10 sekund počitka, to ponoviš 8x, kar znese 4 minute, celotno tabato ponovi 2x, lahko tudi 3 krat, če ti ne predstavlja prevelikega napora.

* Možnost 1:<https://www.youtube.com/watch?v=0kvyBApinGU&list=PL2ncLjnEN-YI3SVKD3uRbfxfBDdxndGHm>
* Možnost 2: <https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4>

1. **JUST DANCE**

Zaključiš z enim od plesov just dance:

* Možnost 1: <https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKIyYCvpUMRotrtl&index=33&t=0s>
* Možnost 2: <https://www.youtube.com/watch?v=oY7ZQ9fHSR0&list=PL362rqmZwwAJzj_4jhKIyYCvpUMRotrtl&index=30>
* Možnost 3: <https://www.youtube.com/watch?v=6qCbWHQQdR4>