



**OSNOVNA ŠOLA**  
Lucijana Bratkoviča Bratuša  
Trg 31, 5292 Renče

telefon: 05 39 858 01  
fax: 05 39 858 19  
e-mail: oslbbr@os-rence.si

Datum: 15. 3. 2020  
Številka: 60309-10/2019

## ŠPORT 1. TEDEN

Živjo učenci,

Trenutno spletno delo še ni na voljo, ker pa vas srbijo pete, vam pošiljam nekaj nasvetov in navodil, kako prijetno preživeti dan, hkrati pa se pripraviti na delo po povratku v šolo. Takrat nas čaka testiranje za športno vzgojni karton, zelo se bo poznala vsaka vaša aktivnost.

Izkoristite lepo vreme in vadite oz. se gibajte na prostem. Tudi starši potrebujejo gibanje, vzemite jih s seboj, da vam bodo delali družbo.

Gibajte se vsaj 2- 3x na teden, še bolje vsak dan. Program za prvi teden oz. prvi dan:

1. Kratko ogrevanje: 2- 3 minute teka
2. Dodatne ogrevalne vaje, ki so hkrati vaje za moč- 4 serije vaj, vsako vajo izvajate 15- 30 sekund, po eni seriji 30 sekund počitka, vaje si sledijo ena za drugo.
  - jumping jack poskoki



shutterstock.com • 1457642288

- Brcanje zadaj oz. brcanje do zadnjice na mestu



- Visoki skiping na mestu



- Skoki iz čepa na mestu



lažja varianta



Workoutlabi.com

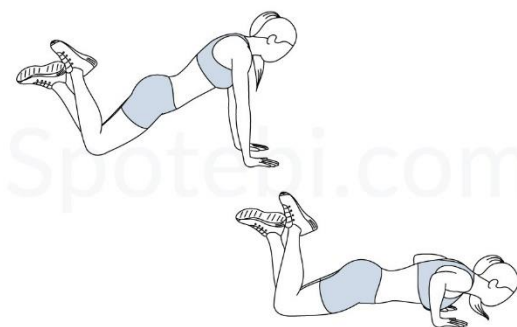


težja varianta

3. Ob koncu naredite še vajo za moč trupa, pomagajo naj vam starši, roke lahko položite tudi na ramena, tako kot to počnemo ob testiranju



- In vajo za moč rok: skleci, skleci na kolenih, skleci v strehi



Lahko si določite število ponovitev, ki jo boste naslednji teden nadgradili. Ta teden naredite 2-3 serije po npr.20 ponovitev, naslednji teden pa 3-4 serije po 30 ponovitev itd.

Ob koncu ne pozabite na raztezne vaje. Naredite vsaj osnovne:

- predklon,
- zaročenje z rokami skupaj (držimo se za hrbtom),
- »štorklja« (nogo dvignemo zadaj, držimo se za gleženj),
- Raztezna vaja za meča- stopimo na stopnico s sprednjim delom stopala in spustimo pete čim nižje,
- Izpadni korak.