

UČNA PRIPRAVA

Ponedeljek, 16.3.2020

Predmet: športni oddelek

Razred: 4.A razred (ŠO 8)

Vsebina ure: splošna kondicijska priprava (priprava na ŠVK)

Uvodni del: (10 min)

- tek na mestu (5 min)
- poskoki »jumping – jacks« (3 min)

- kroženje z glavo v obe smeri
- kroženje z obema rokama naprej 8 x
- kroženje z obema rokama nazaj 8 x
- odkloni 8 x
- kroženje s koleni 8 x v L in D smer (7 min)
- kroženje s komolci 8 x v L in D
- kroženje z zapestjem 8 x
- kroženje z gležnji
- predklon trupa 5 x
- Zasuki v predročanju 8x

Glavni del: (30 min)

- link do vadbe: <https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

Zaključni del: (5 min)

- raztezne vaje
- umirjanje

Aktiv športa