

UČNA PRIPRAVA NIS

Ne pozabite na priporočena pravila za praktično vadbo:

- Vadbo izvajajte na prostem, oziroma doma v predhodno prezračenem prostoru.
- Vadite sami ali pa v družbi ožjih družinskih članov, nikakor pa ne v skupinah ali s prijatelji.
- Traso teka, oziroma pohoda izberite sami. Bodite previdni, da med vadbo ne pride do kakršnekoli poškodbe.
- Poskrbite, da ste oblečeni in obuti vremenu primerno.

DELO:

🏆 **Ogrevanje – minuta za zdravje**

Oglej si vaje na spodnji sliki in jih poskušaj čim boljše posnemati.




Športni izziv

Po opravljeni minuti za zdravje je naše telo že dovolj ogreto za športni izziv, ki je prikazan na spodnji sliki. S pomočjo štoparice ali telefona si izmeri število ponovitev, ki jih lahko narediš v eni minuti.

V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?

	KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ	ŠT. PONOVI TEV:
	SONOŽNI POSKOKI NA MESTU	ŠT. PONOVI TEV:
	POČEPI	ŠT. PONOVI TEV:
	TREBUŠNJAKI	ŠT. PONOVI TEV:
	SKLECI	ŠT. PONOVI TEV:
	BOČNI POSKOKI	ŠT. PONOVI TEV:

 »Minuta za zdravje« po vsakih dveh urah sedenja za računalnikom.
<https://www.youtube.com/watch?v=W0J7A3RaMio>

Za vsa vprašanja sva vam na voljo na:

marjan.knavs@guest.arnes.si ali jernei.levicar@guest.arnes.si