**ŠPORT ZA ZDRAVJE, 7. RAZRED – FANTJE,** 5. teden, VAJA ZA PREVERJANJE

\*PRIMERNA ŠPORTNA OPREMA…

\*\*VEDNO pred vadbo se ogrejte z lahkotnim tekom in gimnastičnimi vajami za celo telo po lastnem izboru. Po vadbi naredite raztezne vaje za vse mišične skupine.

\*\*\* Ker ne vemo kdaj in kako bomo ocenjevali izbirne vsebine iz športa, sem pripravila vajo, ki jo lahko vadite doma. Ocenili bomo, ko bo znano navodilo ministrstva.

**VAJA: Vojaški poskoki – 10 pravilnih ponovitev za oceno 5**.

Na spodnji povezavi je razložena vaja. Poglejte cel šest minutni video. Pravilna izvedba je natančno razložena in pokazana od 2.41 do 3.45 minute.

#6 - Vojaški poskok / sklec | Burpee | LevelUp Trening center | Fitnes

<https://www.youtube.com/watch?v=rNZ-mgzxZMY>

**ŠPORT ZA ZDRAVJE, 7. RAZRED – DEKLETA,** 5. teden, VAJA ZA PREVERJANJE

\*PRIMERNA ŠPORTNA OPREMA…

\*\*VEDNO pred vadbo se ogrejte z lahkotnim tekom in gimnastičnimi vajami za celo telo po lastnem izboru. Po vadbi naredite raztezne vaje za vse mišične skupine.

\*\*\* Ker ne vemo kdaj in kako bomo ocenjevali izbirne vsebine iz športa, sem pripravila vajo, ki jo lahko vadite doma. Ocenili bomo, ko bo znano navodilo ministrstva.



**VAJA: Salsa za začetnike** (osnovni korak naprej/nazaj, v stran, diagonalno nazaj in diagonalno naprej). Pazi na začetno nogo in prenašanje teže! **Vsak korak ponoviš 2x, usklajeno z glasbo, za oceno 5.**

Na spodnji povezavi je razložena vaja. Pravilna izvedba je natančno razložena in prikazana.

Poglejte cel video:

Salsa za začetnike - osnovni korak

<https://www.youtube.com/watch?v=zDgexIYQDJ4>

Uspešno vadbo vsem, Nevenka Tratnik.