

8 razred

Naloga za 27 05 2020

Sprehod v naravi 45 minut. Preden greš na pohod opravi raztezne vaje:

1. KROŽENJE Z GLAVO V OBE SMERI. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Najprej krožimo v eno smer (5 x), nato še v drugo smer (5 x). S to vajo raztezamo mišice vratu.

2. ZASUK GLAVE LEVO, DESNO. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Zaskukamo glavo v desno stran, nato še v levo stran. V vsako stran poglej 5 x. S to vajo raztezamo mišice vratu.

3. Z GLAVO GREMO DOL, GOR. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Glavo potisnemo dol in gor. Dol poglej 5 x, prav tolikokrat tudi gor. S to vajo raztezamo mišice vratu.

4. Z GLAVO DOL, DESNO, GOR, LEVO. Stoja razkoračno. Roke so v boku ali v priročenju. Združiš 2. in 3. vajo. S to vajo raztezamo mišice vratu.

5. DVIGOVANJE RAMEN. Stoja razkoračno. Roke so v priročenju. Dvigovanje ram gor in nazaj dol. Rame dvigneš 5 x. S to vajo raztezaš mišice ramenskega obroča.

6. KROŽENJE Z RAMENI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročnju. Krožiš z rameni naprej in še nazaj. V vsako smer 5 x. S to vajo raztezamo mišice ramenskega obroča.

7. KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ. Stoja razkoračno. Roke so v priročnju. Kroženje z rokami naprej in nazaj. Pazi, da delaš velike kroge. S to vajo raztezamo ramenski obroč.

8. KROŽENJE Z ROKAMI IN Z ŽOGO. Stoja razkoračno. Roke so v predročnju, v rokah držimo žogo. Krožimo z rokami pred telesom. Naredi 10 krogov. S to vajo krepimo mišice rok.

9. ZAMAHI Z ROKAMI NAVZVEN. Stoja razkoračno. Odročenje skrčno not. Zamahujemo z rokami. Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč, roke). 10 x

Kako štejemo?	1,2	3,4	2,2
3,4	3,2	3,4 in tako naprej do 10,2	
3,4			

10. IZMENIČNI ZAMAHI Z ROKAMI. Stoja razkoračno. Ena roka je vzročena, druga priročena. Izmenično zamahujemo z rokami nazaj, roke menjujemo. Ob vsakem zamahu stopimo na prste (vzpon).Ta vaja je raztezna (raztezamo ramenski obroč in roke). Štetje je enako kot pri vaji 9.

Naloga za 29 05

Tek-hoja v naravi.

V pol ure izvajaj izmenično tek in hojo. Eno minuto teka, eno minuto hoje.

Najprej naredi 10 razteznih vaj po 10 ponavljanj.