

## UČNA PRIPRAVA

*Ponedeljek, 16.3.2020*

*Predmet: športni oddelek*

*Razred: 2.C razred (ŠO 5)*

*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