

**PROGRAM DELA UČENCA NA DOMU
V ČASU PREKINITVE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA
(PODROČJE ŠPORTA)**

Pozdravljeni, drage učenke in učenci!

Športne aktivnosti izvajajte vsakodnevno oz. čim večkrat na teden, saj šport in gibanje pripomoreta k izboljšanju imunskega sistema. Vadite le, če ste popolnoma zdravi.

Vaje za izboljšanje osnovne telesne priprave izvajajte v naravnem okolju (gozd, travniki, sprehajalne poti ...) v bližini doma. Aerobno vadbo dopolnjujte z vajami za moč, gibljivost in sprostitiv. Vse elemente vadbe lahko izvajate kjerkoli v naravnem okolju, saj je narava najboljša telovadnica.

Pozabiti ne smete na ustrezen vnos tekočine med in po vadbi (pitje vode, čaja, sadnih sokov) ter ustrezno prehrano bogato z vitamini in minerali (sadje, zelenjava...).

Izbirajte vsebine (športe), ki jih lahko izvajate sami, individualno, saj druženje več oseb med vadbo v času širjenja koronavirusa ni priporočljivo. Izogibajte se priljubljenih izletniških točk, igrišč in skupnih igral (mest, kjer se zbira in družijo več ljudi). Vadite sami ali v paru. moštvenih iger se izogibajte!!!

Najbolj enostavna in priporočljiva telesna aktivnost sta hoja in tek.

Namesto hoje in teka lahko tudi kolesarite ali rolate.

Ponujamo spekter vaj, ki pridejo v poštev za dopolnitev aerobne vadbe (hoje, teka, kolesarjenja, rolanja).

Izberete tiste, ki vam bodo najbolj ustrezale glede na vaše želje, počutje, gibalna znanja, sposobnosti.

VAJE ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI (hoja, tek, kolesarjenje, rolanje):

Vadbo začnemo s krajšimi razdaljami v počasnem tempu, razdaljo postopoma povečujemo, počasi pa povečujemo tudi intenzivnost – hitrost.

VAJE ZA RAZVOJ MOČI:

Dvigovanje trupa (vaje za moč trebušnih mišic)

Zakloni (vaje za moč hrbtnih mišic)

Sklece, lahko tudi na kolenih (vaje za moč iztegovalk rok)

Sonožni in enonožni poskoki (vaje za moč mišic nog)

Počepi (vaje za moč mišic nog)

VAJE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI:

Kroženje z glavo

Kroženje z rokami naprej – nazaj, soročno ali enoročno

Bočni zamahi

Predkloni – zakloni

Odkloni

Kroženje z boki, kroženje s trupom

Zamahi z nogami naprej in nazaj

Statične gimnastične vaje - *stretching* (pri tej metodi raztezamo mišice in sklepe in se ob tem duševno in telesno sproščamo z vztrajanjem 10–15 sek. v določenem položaju. V ta položaj z raztezanjem preidemo sami z zelo počasnim in previdnim gibanjem)

- klek prednožno (na eni nogi klečite, drugo pa imate stegneno pred sebe; poskušate se predkloniti in prijeti za prste na nogi)
- Zaročenje (stojite in iztegnjene roke potisnete nazaj in navzgor)
- Uleknitev telesa (uležite se na hrbet in dvignite boke)

NAPOTKI ZA PRAVILNO VADBO

Vsako vadbeno enoto začnete z lahkotnim raztezanjem in dvigom telesne temperature z lahkotnim tekom ali hojo.

Po vsaki vaji za moč mišične skupine naredite ustrezne raztezne in sprostilne vaje za to mišično skupino. Raztezanje izvajamo redno, vsak dan, postopno, počasi in umirjeno.

Na spodnjih povezaah se nahajajo **priporočila o vadbi v času samoizolacije**. Vabljeni k ogledu.

<https://www.rtvslo.si/sport/rekreacija/priporocila-o-telesni-dejavnosti-v-casu-samoizolacije/517411>

https://www.youtube.com/channel/UCqv92x_D45UKQ0MXgbR81Ew

https://enemon.si/video-vadba/?utm_source=digitalna%20solidarnost&utm_medium=www&utm_campaign=solidarnost

<https://www.varuhzdravja.si/>

Preberite tudi [SLOfit objavo](#), kjer se nahaja nekaj napotkov za telesne dejavnosti v času korona virusa.

KVIZ IN LITERATURA S PODROČJA ŠPORTA

(za zabavo in krajšanje časa)

V slabem vremenu, ob dolgočasenju ali pa kar tako – za zabavo, smo vam pripravili tudi kviz s področja športa in nekaj teoretičnih vsebin, ki jih najdete na povezavi:

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport2.html>

Priporočljive so predvsem za učence 9. (NPZ), 8. in 7. razreda, svoje poznavanje športa pa lahko preizkusite tudi vsi ostali.

Primer testa NPZ za 9.razred: <https://www.ric.si/mma/N171-621-3-1/2017061613542839/>

Dejavnosti s področja športa in izbirnega predmeta se nahajajo tudi na spodnji povezavi:

<http://cankarzna.splet.arnes.si/>

Za vsa vprašanja, navodila za vadbo ali pa kar tako...me lahko kontaktirate na:

romanurek67@gmail.com

Pišite kaj počnete, kako poteka vaša vadba, lahko pa si tudi omislimo svoj **športni kviz** preko e-pošte, kjer vam vsak delavnik med 9. in 11. uro zastavim vprašanje, vi pa mi odgovorite...Torej, prvi korak je vaš – kontaktirate me preko e-pošte, se predstavite s pravim imenom in priimkom, jaz vam pošljem vprašanje, vi mi pošljete odgovor, nato vas obvestim o pravilnosti odgovora. Odgovore sprejemam do 12. ure tekočega dne.

Tudi novejša navodila in spletne povezave s področja ŠPORTA, vam bom od ponedeljka, 30.3.2020, pošiljal preko e-pošte, zato vas vabim, da mi posredujete naslove svoje e-pošte!

PAZITE NASE, OBNAŠAJTE SE ODGOVORNO DO SEBE IN OSTALIH TER
OSTANITE ZDRAVI! UPAVA, DA BOMO KMALU SPET SKUPAJ, NA IGRIŠČU ALI V
TELOVADNICI! SREČNO!

Roman Urek, prof.
športni pedagog

Patricija Napotnik, mag.prof. ŠP.VZG.
koordinatorica projekta *Popestrimo šolo*