**Navodila za delo od 23. 3. 2020 do 27. 3. 2020**

Pozdravljeni, ker boste najmanj 14 dni odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa sva vam učitelja športa pripravila aktivnosti, ki jih v tem času izvajate. Seveda je na prvem mestu vaše počutje in zdravje, zato se aktivnosti lotite odgovorno. Če imate vročino, se slabo počutite je športna aktivnost absolutno odsvetovana. Če imate možnost iti v naravo bo to zagotovo blagodejno delovalo na vaše počutje, vendar se izogibajte obljudenih krajev, igrišč, zunanjih fitnesov, igral, klopic, skratka področij, kjer se kopičijo ljudje in lahko za seboj puščajo svoje viruse. Prav tako vam odsvetujeva skupinske športe, kjer je nevarnost okužbe preko telesnega stika in žoge. Za zunanjo rekreacijo so tako najbolj primerni gozdovi, travniki, polja, sprehajalne poti, parki. V primeru, da do njih ne morete dostopati, pa vam priporočava vadbo doma.

**Dnevnik vadbe**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PON** **23.3.**  | **TOR** **24.3.**  | **SRE 25.3.**  | **ČET 26.3.**  | **PET 27.3.**  |
| **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  | **vrsta vadbe:**  |
| **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  | **količina (čas,** **št. ponovitev, serij):**  |

Navodila učencem in učenkam:

1. Spodaj so priložene učne priprave za pomoč pri športnem udejstvovanju. Priprave so narejene za vse dni v tednu, tudi tiste, kadar učenci nimajo na urniku športa. Zato lahko takrat aktivnost izvajajo po želji.
2. Priložen je dnevnik za vodenje opravljenih nalog/ aktivnosti.

ŠPORT ZA SPROSTITEV – 27. 3. 2020

**Kompleks gimnastičnih vaj** **1 Splošno razgibalne vaje**

1. Kroženje v vratu.
2. Kroženje z rokami z vzponom na prste.
3. Z rokami za tilnikom zaklonimo glavo, komolce potiskamo nazaj.
4. Odkloni trupa z roko v vzročenju.
5. Predklon z usločenim hrbtom.
6. Zasuki trupa z roko v odročenju.
7. Kroženje s trupom v razkoračni stoji.
8. Kroženje z boki s poudarkom naprej.
9. Zasuki trupa v predklonu z dotikom roka-nasprotna noga.
10. Zamahovanje z nogo vzklajeno z nasprotno roko (predročenje-vzročenje).
11. Kroženje s koleni.

**Kompleks gimnastičnih vaj**  **2 moč**

 Rekvizit: blazinica – pari

 **Mišice trupa, rok in ramen**

1. Dviganje v sed – klasično 20 ponovitev
2. Dviganje v sed in dvig rok v uzročenje 20 ponovitev
3. Strigi v opori z rokami zadaj 20 ponovitev
4. Dvigi iz leže na hrbtu z rokami do stopal – partner drži noge v navpičnem položaju. Kolena so iztegnjena 20 ponovitev
5. Metanje nog – partner leži na tleh in se drži za gležnje drugega, ki meče noge.
6. Odrivi v stojo na rokah v skrčki - partner varuje za ramena 10 ponovitev
7. Skleki na kolenih s krožnim gibanjem naprej-dol-gor-nazaj partnerja delata izmenoma vsak na enem koncu blazinice 20 ponovitev
8. Hrbtenjaki – partner drži noge. 20 ponovitev
9. Most – 3 x 5 sekund

To serijo ponovimo 3 krat.

Če nimaš s kom delat. Naredi izvedbo vaje, ki jo lahko izvajaš sam.

Ljubljana, 16. 3. 2020 Aktiv športa