**Navodila za delo od 4. 5. 2020 do 8. 5. 2020**

Pozdravljeni, ker boste še 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** **4. 5.** |  **TOR 5. 5.**  | **SRE 6. 5.**  | **ČET 7. 5.**  | **PET 8. 5.** |
| **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):**  |

Šport za sprostitev

8. 5. 2020

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

**Oktober**

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.



Ljubljana, 3. 5. 2020 Aktiv športa