

PREDMET: ŠPORT



Dragi učenci.

V času, ko smo šole, klubi in drugi primorani zapreti svoja vrata, je nujno potrebno, da skrbite zase in tudi vi spodbujate svojo družino za preživljanje dni v naravi, na prostem.

Naj to ne bo samo čas celodnevne virtualnega druženja, ki sicer ne predstavlja nevarnosti za širjenje virusa, je pa kljub vsemu tvegano početje za vas, seveda če ste časovno in vsebinsko nenadzorovani.

Zato vas pozivamo, da si vsak dan vzamete vsaj 30-60 min za telesno aktivnost, saj boste z gibanjem krepili vaš imunski sistem in poskrbeli za boljše počutje.

Če bo vreme primerno, naj bo to gibanje na prostem, na svežem zraku, v naravi. Vse dejavnosti izvajajte sami oziroma z vašo družino. Upoštevajmo navodila naše države in ostanimo doma.

Predlagane vadbene vsebine (odvisno od pripomočkov, okolja,...)

- Sprehod ali pohod (raziščite bližnji gozd, odpravite se na kakšen okoliški vrh)
- Tek
- Kolesarjenje
- Rolanje
- Kotalkanje
- Igre z žogo – nogomet, košarka, rokomet, odbojka (vodenje, podaje in met oz. strel na koš oz. gol)
- Met vortexa oziroma žogice
- Kolebnice
- Ples ali aerobika
- Badminton
- Namizni tenis
- Tenis

Pred vsako vadbo je zelo pomembno ogrevanje s tekom, z dinamičnimi gimnastičnimi vajami, šolo teka itd. Ne smemo pozabiti na vaje za moč rok, trupa in nog. Po koncu vadbe naredimo še statične gimnastične vaje oz. stretching.

DINAMIČNE GIMNASTIČNE VAJE (V HOJI ALI TEKU):

- kroženje z rokami naprej in nazaj,
- zamahi z rokami navzven,
- izmenični zamahi z rokami,
- prisunski korak (obe smeri),
- križni korak (obe smeri),
- dvigovanje pet,
- prednoženja (L in D noga),
- odnoženja (L in D noga),
- zanoženja (L in D noga),
- kroženje v kolku (L in D noga)
- izpadni koraki.

ŠOLA TEKA:

- hopsanje,
- nizki skipping,
- visoki skipping,
- jogging poskoki,
- škarjice,
- tek s poudarjenim odzivom.

VAJE ZA MOČ:

- počepi,
- poskoki (enonožni, sonožni),
- vojaški poskoki (z ali brez poskoka),
- izpadni koraki,
- zapiranje knjige,
- dvigovanje bokov,
- plank oziroma deska,
- sklece.

STATIČNE GIMNASTIČNE VAJE (20 – 30 SEKUND):

Za tiste mišice in mišične skupine, ki so bile pri vadbi najbolj obremenjene.

Vsekakor pa delajte to kar znate. Ne preizkušajte svojih meja, saj je zelo pomembno, da ostanemo zdravi in nepoškodovani.

Športni pedagogi vam bomo tekom tedna še dodali smernice, na kakšen način lahko aktivno preživljate svoje dni.

Učenci, bodite odgovorni do sebe in drugih. Veliko gibanja in pozitivne energije vam želimo športni pedagogi.

Če imate kakšno vprašanje lahko pišete na: spela.poznic@oskrsko.si

Krško, 15. 3. 2020