**POUK NA DALJAVO - ŠPORT OD 16.3.-20.3.2020**

**Gibanje** pozitivno vpliva na vse ravni človeka in posledično na vse telesne sisteme **Zdrav življenjski slog** opredeljuje način življenja, s katerim vplivamo na posameznikovo telesno, socialno in duševno ravnovesje. **Zdravje** je stanje "popolne" telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost od bolezni ali invalidnost. S športom krepimo različne sisteme v našem telesu, izboljšujemo gibalne sposobnosti in razvijamo osnovna gibalna znanja ter veščine. S pomočjo športa ohranjamo primerno telesno težo in si pomagamo pri oblikovanju postave. Dokazano je, da športna aktivnost pozitivno vpliva na razvoj možganov in posledično tudi na učno uspešnost. Zelo pomembna je gibalna aktivnost. Gibalno aktivni so bolj odporni na različne viruse in so psihično in fizično močnejši. Svetujem vam, da ste vsakodnevno gibalno aktivni.

Športne aktivnosti **izvajajte vsakodnevno oz. čim večkrat na teden**, saj šport in gibanje pripomoreta k izboljšanju imunskega sistema. Gibalne aktivnosti, če je mogoče izvajajte v naravi, na kolesarski stezi, v gozdu če je možno v čim manjših skupinah. Gibanje je tudi način sproščanja med procesom učenja. Glede na to, da se nam bliža testiranje za športno - vzgojni karton moramo dvigniti naše gibalne sposobnosti na višji nivo. Priporočljiva je vadba vzdržljivosti, moči, gibljivosti in spretnosti.

VAJE ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

Če hočete izboljšati svojo kondicijsko pripravljenost se ukvarjajte s športom, ki vam bo v veselje in užitek ( hoja, tek, kolesarjenje, rolanje, kotalkanje…).

·         **KAKO POGOSTO** – **TRIKRAT NA TEDEN** (najbolje **VSAK DAN).**

·         **KAKO INTENZIVNO** -  **ZMERNO**;  ne pretiravaj in se ne izčrpavaj, najprimernejša je   aerobna intenzivnost vadbe, to je tako intenzivno, da se prepotiš in le toliko zadihaš, da se še lahko  pogovarjaš.

·         **KOLIKO ČASA** - **30 – 60 minut dnevno**

·         **NA KAKŠEN NAČIN** - pred vadbo se dobroogrej; imej **primerno športno opremo** izbrani športni aktivnosti; pazi na prehrano, **ne jej** tik **pred** športno **aktivnostjo;** pravočasno **nadomesti** izgubljeno **tekočino.**

VAJE ZA RAZVOJ MOČI

* **Dvigovanje trupa** (vaje za moč trebušnih mišic)
* **Dvigovanje trupa v leži na trebuhu** (vaje za moč hrbtnih mišic)
* **Sklece, sprva na kolenih** (vaje za moč iztegovalk rok)
* **Sonožni  in enonožni poskoki** (vaje za moč nožnih mišic)

Vaje za razvoj moči lahko izvajate tudi pred spanjem.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. **stopnja**
 |  **stopnja** |  **stopnja** |  **stopnja** |
| *Dvigovanje trupa* | 2 x 10 | 2 x 15 | 3 x 15 | 3 x 20 |
| *Sklece, sprva na kolenih* | 2 x 5(na kolenih) | 2 x 10(na kolenih) | 2 x 5 | 2 x 10 |
| *Dvigovanje trupa v leži na trebuhu* | 2 x 10 | 2 x 15 | 3 x 10 | 3 x 15 |
| *Sonožni poskoki (lahko tudi čez kolebnico)* | 2 x 10 ali 2 x 5 (s kolebnico) | 3 x 10 ali 3 x 5(s kolebnico) | 3 x 15 ali 3 x 10(s kolebnico) | 3 x 20 ali 3 x15(s kolebnico) |

NALOGE:

        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.
* Vadite postopno, redno (2- do 3- krat na teden). Začnite s 1. stopnjo in ko z lahkoto opravite število ponovitev v prvi stopnji, preidite na 2. stopnjo.

VAJE ZA RAZVOJ GIBLJIVOSTI

1. **Dinamične gimnastične vaje**
* Kroženje z glavo
* Kroženje z rokami naprej – nazaj, soročno ali enoročno
* Zasuki trupa
* Predkloni – zakloni
* Odkloni
* Kroženje z boki, kroženje s trupom
* Zamahi z nogami naprej in nazaj

Vaje delamo v serijah (1 do 3 serije) z 10-15 za posamezno mišično skupino ali sklep.

VAJE ZA KOORDINACIJE

1. **Gibanje v opori spredaj - nazaj (10m X 3)**
2. **Sonožni poskoki nazaj 3 X 5**
3. **Preskakovanje kolebnice 3 x 20**

**Športna učitelja**