**PROGRAM DELA UČENCA NA DOMU**

**V ČASU PREKINITVE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA**

Športne aktivnosti **izvajajte vsakodnevno oz. čim večkrat na teden**, saj šport in gibanje pripomoreta k izboljšanju imunskega sistema.

VAJE ZA RAZVOJ VZDRŽLJIVOSTI

* **hoja in tek**
* Vadbo začnemo s krajšimi razdaljami v počasnem tempu, razdaljo postopoma povečujemo, počasi pa povečujemo tudi intenzivnost – hitrost

**Namesto hoje in teka lahko tudi kolesarite ali rolate.**

Priporočamo, da iz pestre ponudbe vaj za razvijanje vzdržljivosti izberete tiste, ki vam bodo najbolj ustrezale glede na vaše želje, počutje, gibalna znanja, sposobnosti in letni čas.

VAJE ZA RAZVOJ MOČI

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. **stopnja**
 | 1. **stopnja**
 | 1. **stopnja**
 | 1. **stopnja**
 | **skica** |
| *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 | 92DA1493 |
| *Zakloni* | 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) | 92DA1493 |

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
* Bočni zamahi
* 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.

1. **Statične gimnastične vaje**

Pri tej metodi raztezamo mišice in sklepe in se ob tem duševno in telesno sproščamo z vztrajanjem 20- 30 sek. v določenem položaju. V ta položaj z raztezanjem preidemo sami z zelo počasnim in previdnim gibanjem.

* Klek (iz kleka se počasi uležemo preko pet na hrbet)



* Klek prednožno (na eni nogi klečite, drugo pa imate stegnjeno 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)



Raztezanje izvajamo redno, vsak dan, postopno, počasi in umirjeno.

Mi se nagibamo k temu, da naj učenec **vaje za izboljšanje osnovne telesne priprave izvaja v naravnem okolju** (***gozd, travniki, sprehajalne poti …***). S temi nalogami dopolnjujemo aerobno vadbo z vajami za moč, gibljivost in sprostitev. Takšna vadba osnovne telesne priprave je še posebej koristna, saj je narava najboljša telovadnica. Vse zgoraj omenjene vaje lahko izvedemo kjerkoli v naravnem okolju in si tako sami ustvarite »trim stezo«.

**GRADIVO JE OBJAVLJENO TUDI NA SPLETNI STRANI ŠOLE.**

**Športni pedagogi**