**Navodila za pouk športa od 23. 3. 2020 do 27. 3. 2020 – 7. razred**

V tem tednu bo zunaj malo bolj hladno. Kljub temu si vzemite čas za aktivnosti v naravi (sprehod, hoja, tek …) Pri tem se obnašajte samozaščitno in upoštevajte navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)! Poskušajte biti aktivni v naravi vsak dan.

V dnevih ko imate na urniku pouk športa pa imate naslednje naloge:

1. **Splošna navodila:**
2. Učenci, bodite pozorni, da ste za vadbo oblečeni v primerna športna oblačila - bombažna, udobna, raztegljiva, vremenu oz. temperaturi primerna.
3. Vadite v primernem prostoru doma ali v naravi sami, z bratom, sestro, enim od staršev… in **se za te aktivnosti (zaradi možnosti prenosa okužbe s koronavirusom) učenci, ki niste iz iste družine, ne združujte v pare ali skupine!**
4. Vadbo si zapisujte v [**tabelo**](http://ucenjenadaljavo.splet.arnes.si/2020/03/14/sport_9/)**,** ki se nahaja tudi na spletni strani in list hranite, pregledali ga bomo, ko se zopet vidimo.
5. **Vzdrževanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti**

**Vsak dan ali najmanj trikrat na teden opravite gimnastične vaje** (ki jih poznate, ker jih izvajamo med ogrevanjem)

**Splošne gimnastične vaje:**

kroženje bočno z rokami (naprej, nazaj), sukanje trupa z iztegnjeno roko in dvignjeno nad vodoravnim položajem, odklon trupa, predklon s prekrižanimi nogami in ravnim hrbtom, kroženje z boki v obe smeri, ,,nogometaška,, vaja nazaj in naprej- najprej z eno nogo, potem z drugo, zamahovanje z iztegnjeno nogo naprej in nazaj, kroženje s koleni, počepi z vzravnanim trupom, kroženje z vsakim stopalom posebej, zvračanje stopal levo in desno- ,,smučanje,,. Vsako vajo opravite 6- 10 x.

**Praktične vsebine:**

**Vsaj 2 x v tednu opravi vaje za zdravo hrbtenico**

<https://vimeo.com/57809972>

Oglej si video in tudi ti opravi vaje. V tem tednu in v prihodnje boste verjetno veliko časa sedeli za računalnikom, kjer je hrbtenica zelo pogosto v nepravilnem položaju in precej obremenjena. Vaje je priporočljivo delati večkrat na teden.

**Tvoja naloga je, da vsaj 2 x v tem tednu opraviš prikazane vaje in na kratko napišeš svoje mnenje o vajah in vtise (kako se ti zdijo vaje).** Kratek opis pošlji do petka na mail: andrej.podgorsek@ponikva.si

Da bo bolj zanimivo lahko k izvajanju povabiš tudi starše ali brata ali sestro. Seveda pa je vaje za hrbtenico priporočljivo izvajati na daljše obdobje.

**Teoretične vsebine**:

**Preberi**: <http://www2.arnes.si/~amrak3/GIBALNE_SPOSOBNOSTI/GIBALNESPOSOBNOSTI.htm>

in reši kviz

<https://b.socrative.com/login/student/>

 Ime sobe (Room Name) je: SPORTPONIKVA

Ob prijavi vpiši svoje ime in priimek in prični z reševanjem.