

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 9. razred

TEDEN: 16. do 19. 3. 2020

TEMA: Z GIBANJEM PROTI VIRUSOM

1. URA

Lepo pozdravljeni. Zaradi nastalih razmer bo naš pouk potekal v prilagojeni obliki, takole na daljavo.

Pomembno je, da navkljub nastali situaciji (ali prav zaradi nje) ne pozabimo na vse pozitivne učinke gibanja ter da skrbimo in ohranjamo svojo psihofizično kondicijo, seveda ob upoštevanju vseh varnostih priporočil glede preprečevanja okužbe.

Za vas smo pripravili v prvem delu nekaj teoretičnih izhodišč, ki si jih preberite in se o tem pogovorite s starši. Predvsem o možnosti izvedbe vadbe doma. Teoretična izhodišča najdete spodaj ali kot povezavo. Seveda lahko starše povabite, da skupaj z vami malce pomigajo.

V nadaljevanju (2. ura) boste imeli nekaj povezav do določenih sklopov vaj, kot ideja ali motivacija za delo, lahko pa si pogledate še filma znanih in uspešnih slovenskih športnikov.

Ne pozabimo: priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), da se mora otrok ali mladostnik za svoj zdrav razvoj gibati vsaj 60 min na dan, vsak dan, ostajajo. Le vadbo je potrebno prilagoditi.

Z ZDRAVIM NAČINOM ŽIVLJENJA PROTI VIRUSOM



Pri preprečevanju okužbe s korona virusom, učitelji športa priporočamo vsem otrokom, mladostnikom in njihovim staršem, da poleg upoštevanja vseh preventivnih ukrepov za preprečevanje okužbe (glej spodaj), ne pozabijo na VSAKODNEVNO GIBANJE ter na ZDRAVO IN URAVTEŽENO PREHRANO. S tem okrepimo svoj imunski sistem in si izboljšamo vsesplošno počutje.

Samo gibanje lahko izvajamo v okviru lastnega doma. Uporabimo lahko stopnice (se večkrat povzpne po njih), sobna kolesa, tekaške steze (če jih imamo). Lahko pa preprosto naredimo nekaj vaj z lastno telesno maso, kot npr.: počepi, sklece, vaje za moč trupa (trebušnjaki, hrbtnjaki). Lahko izvajate tudi sklop vaj za ogrevanje s poudarkom na dinamičnih razteznih vajah, po principu ogrevanja od glave do peta z različnimi kroženji, zamahi, zasuki, kloni (predklon, zaklon, odklon). V različni položajih: stoja (raznoženo, prednoženo – izpadni korak), kleku, čepu, sedu: predkloni raznoženo, predklon z nogami skupaj, škarjice, udarci kravl. Naredite še kakšno stajo na lopaticah – svečo in most. Seveda je izbor vaj mnogo širši in je odvisen od vaših prostorskih pogojev predvsem pa od vaše volje, iznajdljivosti in pripravljenosti za vadbo.

Priporočamo pa tudi gibanje na prostem, seveda z upoštevanjem omejevanja stikov. Tukaj priporočamo predvsem individualne, monociklične športe kot so hoja, tek, kolesarjenje, rolanje. Svež zrak bo vsekakor koristno del vašemu organizmu, poleg tega boste z gibanjem pospešili kroženje krvi po organizmu, jo obogatili s kisikom, se predihali in preznojili.

Na ta način boste vsekakor ohranili ali izboljšali svojo imunsko odpornost proti različnim prehladam in obolenjem, ohranili svojo psihofizično kondicijo, če pa boste že zboleli, boste vsekakor lažje in hitreje premagali bolezen.

Za preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2 je priporočljivo upoštevati vsakodnevne preventivne ukrepe.

- Izogibamo se **tesnim stikom z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni.**
- Ne dotikamo se **oči, nosu in ust.**
- V primeru, da zbolimo, **ostanemo doma.**
- Upoštevamo **pravila higiene kašlja.**
- Redno si umivamo roke** z milom in vodo.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, **za razkuževanje rok uporabimo namensko razkužilo za roke.** Vsebnost etanola v razkužilu za roke naj bo najmanj 60 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože.
- Splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.**
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal se **izogibamo zaprtih prostorov**, v katerih se zadržuje veliko število ljudi. Poskrbimo za **redno zračenje zaprtih prostorov.**

SKRB ZA KORONA VIRUSOM NE
SME BITI RAZLOG ZA ZMANJŠANJE
TELESNE DEJAVNOSTI

SLOfit

S TELESNO DEJAVNOSTJO KREPITE IMUNSKI SISTEM IN ZMANJŠUJETE ANKSIOZNOST



Dobra telesna pripravljenost pa je ščit
pred virusi in ključ do vašega zdravja.
Več o telesni pripravljenosti otrok in
odraslih si preberite na www.slofit.org



Vsem učencem in njihovim bližnjim želimo veliko zdravja in pozitivnega počutja.

2. URA:

Ideje za vadbo doma:

TABATA VADBA: glej in posnemaj animacijo. Število ponovitev je poljubnih, kolikor jih narediš v enem delovnem intervalu. En interval je dolg 20 sekund, sledi 10 sekund pavze.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
2. https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c&t=255s
3. https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY&t=16s
4. https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY
5. <https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ>

IDEJA ZA VADBO (pripomoček: kos vrvi in stol)

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/173/Popestrimo-minuto-za-zdravje-s-kosom-vrvi?fbclid=IwAR3oq5sF8hI-fbtjMVxcISo4qaQybvzmaAMxekGQCrng6XVa-2MRcx2gRF8>

Povezava do kviza

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/KVIZI.htm>

Ogled športnega filma

Rok Petrovič: <https://www.youtube.com/watch?v=FEclkqLzfl8>

Natalija Gros: <https://youtu.be/88Y2dLvpFHQ>

Lepo vas pozdravljamo in vam želimo veliko zdravja. Ne pozabite na gibanje!

Učitelji športa.

Samo za interno uporabo