**ŠPORT ZA ZDRAVJE**

**30. 3. – 3. 4. 2020**

V času pouka na daljavo, izolacije in pomanjkanja gibanja je vsaka prilagojena vadba pomembna. Še posebej za mladino, ki je v razvoju, kot ste vi. Zaradi tega je zaželjeno, da vadite dnevno. Vaši učitelji športa so vam že pošiljali napotke, kaj naj delate. Jaz vam pošiljam še nekaj možnosti, kar lahko počnete. Ni pomembno za katero opcijo se boste odločili, važno je da telovadite.

Vaje delate za sebe, za svoje zdravje in dobro počutje, zaradi tega se potrudite.

1. **KONDICIJSKA PRIPRAVA**

1.Tek v pogovornem tempu 5 minut, hoja 2 minuti, malo hitrejši tek 2 minuti (tečete lahko okoli Korna, v Panovcu ali kakšnem podobnem kraju). Upoštevajte varnostno razdaljo z ostalimi ljudmi.

Po teku izvedite razgibalne vaje in vaje iztegovanja.

ALI

2.Daljša hoja v naravi (Škabrijel, Kekec, Sabotin,…).

ALI

3.Skoki čez kolebnico. Skačite vsaj 10 minut na različne načine (sonožni preskoki, tek čez kolebnico, na mestu ali v gibanju, naprej in nazaj, dvojni preskoki,…)

**2. VAJE ZA MOČ**

1. VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE

\*leže na hrbtu, noge pokrčene, roke prekrižane na ramenih

\*dviganje trupa 20 X

\*iztegovanje trebušnih mišic (npr. most)

2. VAJE ZA HRBTNE MIŠICE

\*leže na trebuhu, roke iztegnjene nad glavo

\*hkrati dvigate stegnjene roke in noge (gibe izvajamo počasi gori in počasi dol) 20 X

\*iztegovanje hrbtnih mišic (npr. sede z iztegnjenimi nogami – predklon)

3. VAJE ZA MIŠICE ROK

\*sklece 5 – 10 X (izvajajte jih, kot smo rekli pri uri ŠPO – po sposobnosti vsakega posameznika, vsak mora pri sebi začutit, da se mišice rok napenjajo, da jim je »težko«)

\*iztegovanje mišic rok (npr. roka pokrčena v komolcu, z drugo roko potiskaj komolec navzgor)

4. VAJE ZA MIŠICE NOG

\*polpočep 15 X, nadaljuj v polpočep – skok 5 X

ALI

\*sonožni poskoki po stopnicah 5 X ponoviš poskoke po 10 stopnic

\*iztegovanje mišic nog (npr. predklon s stegnjenimi nogami in sede na petah v zaklon)

Pred izvajanjem vaj za moč se razgibajte, na koncu se obvezno iztegnite. Spremljajte svoj napredek.