

ŠPORTNI DAN!

Učenke, učenci.

V ponedeljek bomo imeli 7., 8. in 9. razredi športni dan .

Prav ste prebrali - ŠPORTNI DAN!

V teh dneh ste se navadili da šolsko delo opravljate na daljavo sami ali s pomočjo staršev. Ta čas odraščanja v »drugačnih pogojih« nas uči, da se v krogu družine učimo odgovornosti zase in za druge.

Tudi tokrat bo tako. Delate zase, delate za to, da boste ohranili psihofizično kondicijo.

POTEK:

8.00 – 8.20: **PRIPRAVA** in pregled napotkov, zbiranje idej, pregled možnih pripomočkov, priprava prostora.

8.20 – 8.50: **JOGA IZZIV: Pozdrav soncu**

Skozi jogo izboljšate svoje zdravje, izboljšate svoj um. Vse, kar delate, in vse, kar se naučite, vas razvija in dviga k boljši kakovosti življenja. Joga je celovit sistem. Je znanost o pravilnem življenju. Ko vadite jogo uravnavate in harmonizirate telo, um in čustva.

Povezava <https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE&t=393s>

8.50 – 9.20 **MALICA**

Če koga zanima so na naslednji povezavi napotki kako naj bi izgledala prehrana mladega športnika

<https://www.drfeelgood.si/prehrana-mladih-sportnikov/>

9.20 – 10.10 VADBA PO POSTAJAH (čas predviden za vsako postajo 5-10 min)

Samo trajanje aktivnosti in intenzivnost prilagodi svojim sposobnostim in drugimi zmožnostmi. Če se spomniš kakšne zanimive naloge za postajo lahko predlagano zamenjaš s svojo.

1. postaja: kolebnica (poljubni poskoki) 5-10 min

Vzamete kolebnico (lahko tudi navadno vrv), ki si jo prilagodi glede na svojo višino. Če je kolebnica predolga jo ovijemo okrog zapestja ene ali obeh rok.

2. postaja: igre hitrega odziva (odbijanje tenis žogice, metanje žoge ali žogice v steno na zelo kratki razdalji in lovljenje le te)

3. postaja: vadba za moč trupa DESKA – PLANK

Še za pomoč, če nimate idej kako ga izvajati:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=132&v=ynUwOYsrmSg&feature=emb_title

4. postaja: vadba za moč nog

- serija 10 počepov (raven hrbet, stegna gredo do kota 90 stopinj ali malenkost nižje, pazi, da kolena ne gredo čez prste)

- 20 sekund visokega skipa (kolena daješ tako visoko, da je gibanje še sproščeno, ne se držat nazaj, vključi tudi roke)

- 30 s počitka

4 serije

5. postaja: Hrbtni dvigi (lega na trebuhu, noge po možnosti zataknjene, komolci narazen v višini ramen, roke ravne, iztegnjene naprej dvigaj trup do maksimuma) in **navadne sklece v opori z iztegnjenimi nogami** (ali otroške sklece v primeru da je pretežko)

4 serije po 10 ponovitev vsako vajo

Do 20 min odmora

10.30 – 11.20 Vadba splošne moči in vzdržljivosti

Verjetno ste že precej utrujeni zato naslednjo vadbo, ki bo potekala s pomočjo youtube videa prilagodite sebi in svojemu počutju.

Namesto omenjenega videa, si lahko zavrtite poljubno glasbo in nanjo plešete.

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo&fbclid=IwAR3MjbNlx8CANXM5-djzb-KPW85xiVu3dWT2L81NamRNxZoxl2GjRTNOIal&t=72s&app=desktop>

11.10 – 12.05 PRECIZNOST – IGRA ZADEVANJA CILJA:

Za postopno umirjanje predlagamo kakšno igro preciznosti. Izberi si igro, ki ti je doma na voljo in vas bo navdala z energijo ter vam popestrila vadbo (pikado, igre z loparji, balinanje, balinčki, kegljanje, ciljanje plastenk, ciljanje tarče z loparji, ...)

Upam, da boste preživeli lep športni dopoldan!