**Navodila za delo od 23. 3. 2020 do 27. 3. 2020**

Pozdravljeni, ker boste najmanj 14 dni odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa sva vam učitelja športa pripravila aktivnosti, ki jih v tem času izvajate. Seveda je na prvem mestu vaše počutje in zdravje, zato se aktivnosti lotite odgovorno. Če imate vročino, se slabo počutite je športna aktivnost absolutno odsvetovana. Če imate možnost iti v naravo bo to zagotovo blagodejno delovalo na vaše počutje, vendar se izogibajte obljudenih krajev, igrišč, zunanjih fitnesov, igral, klopic, skratka področij, kjer se kopičijo ljudje in lahko za seboj puščajo svoje viruse. Prav tako vam odsvetujeva skupinske športe, kjer je nevarnost okužbe preko telesnega stika in žoge. Za zunanjo rekreacijo so tako najbolj primerni gozdovi, travniki, polja, sprehajalne poti, parki. V primeru, da do njih ne morete dostopati, pa vam priporočava vadbo doma.

**RAP**

**Elementarne igre – 26. 3. 2020**

**Igre z žogo – 23. 3. 2020**

**Kompleks gimnastičnih vaj** **1 Splošno razgibalne vaje**

**Oktober**

1. Kroženje v vratu.
2. Kroženje z rokami z vzponom na prste.
3. Z rokami za tilnikom zaklonimo glavo, komolce potiskamo nazaj.
4. Odkloni trupa z roko v vzročenju.
5. Predklon z usločenim hrbtom.
6. Zasuki trupa z roko v odročenju.
7. Kroženje s trupom v razkoračni stoji.
8. Kroženje z boki s poudarkom naprej.
9. Zasuki trupa v predklonu z dotikom roka-nasprotna noga.
10. Zamahovanje z nogo vzklajeno z nasprotno roko (predročenje-vzročenje).
11. Kroženje s koleni.

Ker se bojim za mamine rože in televizor, sem vam pripravil za v času, ko smo doma malo prilagojen program pouka. Vaje za ogrevanje že poznate. Pri jogi pa poizkušajte izvesti različice vaj in si zapomnite katere vaje so vam šle dobro od rok in pri katerih položajih ste imeli največ težav. Naslednjič jih izvedemo skupaj pri pouku.



#Ostanite zdravi

#Ostani doma

**RAP**

**Elementarne igre – 27. 3. 2020**

**Igre z žogo – 26. 3. 2020**

1. – V primeru dobrega počutja, lepega vremena in primernega prostora (npr. večji odprti prostori, gozd, sprehajalne poti - **prostor kjer ni prisotnih ljudi, ki ne spadajo v otrokovo ožjo družino**) s starši odidete na sprehod. Med hojo se nadihajte svežega zraka in uživajte v tišini in miru.

Ljubljana, 16. 3. 2020 Aktiv športa