**9. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 6. RAZRED**

**(25. 5. - 29. 5. 2020)**

1. VAJE S KOORDINACIJSKO LESTVIJO
2. VAJE ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Navodila za aktivnosti doma:**

**Pri gibanju na prostem upoštevajte navodila Vlade RS in NIJZ, ter ohranjajte varnostno razdaljo, da zaščitite sebe in druge.**

- zdravje je na prvem mestu

- da ostanemo zdravi in krepki moramo biti tudi aktivni in telesno močni

- priporočamo 60 minut aktivnosti na dan

- vadimo 4 do 5x tedensko

- pred pričetkom vadbe se vedno ogrejte

- izvajajte samo, če ste zdravi

1. **VAJE S KOORDINACIJSKO LESTVIJO**

Koordinacijska lestev je odličen športni pripomoček za izboljšanje delovanja nog in hitrosti gibanja. Uporabna je tako za splošno fizično kondicijo kot tudi profesionalne treninge. Zaradi svoje vsesplošne uporabnosti z njo vadijo tudi znani športniki. Za trening potrebujemo precejšno koncentracijo. Z različnimi vajami izboljšujemo tudi splošno kondicijo ( skipping, osnovna drža, stabilnost gležnjev, pravilno postavljanje stopal pri teku, hitrost spremembe smeri- agilnost, preventiva pred poškodbami…).

Na voljo je veliko vaj, na povezavi najdete primere, lahko pa tudi dodate vam poznane.

Koordinacijsko lestev lahko naredite sami, z malo domišljije in spretnosti.

Uporabite vrvice, deščice, trakove…, ali na dvorišču narišete s kredo.

**Povezava na vadbo:**

<https://video.arnes.si/portal/video/asset.zul?id=p1YUrbCbQyWRR2h9OoJdxjUH>

**Pred in po vadbi vaj si izmeri srčni utrip. Se je povečal in za koliko?**

**V prejšnjem tednu smo obravnavali kako si izmerimo srčni utrip.**

1. VAJE ZA ZDRAVO HRBTENICO

Vadbo priporočam vsaj 1 x na dan.

Povezava na prikaz vaj:

[**https://www.youtube.com/watch?v=6O9iZu8awno**](https://www.youtube.com/watch?v=6O9iZu8awno)

3. GIBANJE ZUNAJ V NARAVI VSAK DAN 30 DO 60 MINUT

Sami si izberite aktivnost. Lahko greste na sprehod, na bližnji hrib, kolesarite, tečete, rolate… Želimo si, da ste na zraku in ste v krogu svoje družine aktivni.

Milica Zupančič, učiteljica športa