**9. TEDEN UČENJA NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 7. RAZRED**

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

1. VAJE S KOORDINACIJSKO LESTVIJO
2. VAJE ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA

**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 IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA**

Ravnotežje je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih motoričnih nalogah.

Ko želimo ohraniti nek položaj, naše telo ne miruje, temveč nenehno koleba.

Zato je zelo pomembno, da imamo dobro ravnotežje.

Z današnjimi vajami in z večkratnim ponavljanjem bomo izboljšali naše ravnotežje.

**Povezava na vaje:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CaHJuBNLeas&list=PLUIrI7OdlZakIT1ydA55C6L-qORe_TJcI&index=11>

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