



OŠ KOSEZE

POUK PREDMETA ŠPORT NA DALJAVO

Šolsko leto 2020/21

Aktiv učiteljev športa

Priporočila za učence 6. – 9. razreda

Zopet smo se znašli v situaciji, ki nas je privedla do tega, da bomo šolsko delo opravljali na daljavo.

Zaradi razmer, ki smo jim priča z razvojem novega virusa smo se zopet znašli v izolaciji. V takih razmerah se naš način življenja popolnoma spremeni. Vsakdanje aktivnosti so prepovedane ali redke, raven telesne aktivnosti se precej zmanjša in vse to lahko vodi v telesne in duševne težave.

Zaradi vsega naštetega je še toliko bolj pomembno, da ostanemo telesno aktivni in tako najbolje poskrbimo za svoje zdravje in dobro počutje.

Pouk športa v času dela na daljavo ne more potekati na način, kot smo ga bili vajeni v šoli. Ne moremo mimo dejstva, da vsaka aktivnost lahko predstavlja določeno tveganje, zato je pri izbiri programa oziroma načinu vadbe **VEDNO VARNOST** vadečega na prvem mestu.

Zaradi tega izbiramo naloge, ki jih **poznaš**, jih **izvajaš pravilno** in ti varno izvajanje omogoča **tvoj prostor** in tvoje **telesne sposobnosti**.

Da bi zadostili vsem tem zahtevam, se pred vadbo, če nisi siguren, vedno posvetuj s svojim učiteljem športa in izvajaj le obseg nalog, ki so določene.

PRED ZAČETKOM VADBE

Zaradi ustrezno varne in prilagojene vadbe v času izolacije oziroma dela na daljavo, se moramo učitelji pred začetkom seznaniti s prostorom, kjer vadeči vadijo. Učenci morajo natančno opisati možnosti za vadbo v prostoru ter za vadbo zunaj (vrt, okolica, gozd). Informacije se izmenjajo na prvem videokonferenčnem klicu.

POTEK VADBE

- a) S prilagojenim ogrevanjem pripravi svoje telo na napor ki sledi (odvisno od možnosti – tek, tek na mestu, kolebnica, atletska abeceda (na mestu))
- b) Z vajami za dinamično raztezanje dodatno ogrej telo
- c) Izvedi program
- d) Vadbo zaključi z umirjanjem, sproščanjem in razteznimi vajami

OCENJEVANJE

Tako kot izvajanje pouka na daljavo, mora biti tudi morebitno ocenjevanje prilagojeno. Pri ocenjevanju na daljavo, je še toliko bolj pomembno, da je prilagojeno posameznikovemu znanju in njegovim bivanjskim možnostim ter usklajeno z učnim načrtom.

VES ČAS PAZI NA VARNOST!!!

Pomembno je, da v takih trenutkih ostanemo aktivni, saj bomo le tako lahko ohranili dobro zdravje in pripravljenost. Tako se bomo, ob vračanju v normalno življenje s poukom v šoli, hitreje vrnili na raven na kateri smo bili pred nastopom izrednih razmer.

ZAKAJ GIBANJE?

Zagotovo lahko trdimo, da gibanje koristi prav vsakemu delu telesa. Najprej ohranja, ali celo **povečuje mišično maso**, **pospešuje pretok krvi**, da je telo bolje oskrbljeno s hranilnimi snovmi. Koristno deluje na možganske funkcije, saj pospešuje dotok kisika do možganskih celic. **Krepi skelet**, pomaga nam ohranjati primerno telesno težo, če pa v njem vrh vsega tudi uživamo, **zmanjšuje stres**, ki ga vsakodnevno doživljamo.

V Ljubljani, 15.10.2020

Aktiv učiteljev športa

