

Z GIBANJEM PROTI KORONI

NAVODILA ZA IZVAJANJE VSEBIN PREDMETA ŠPORT

Tudi v času širjenja korona virusa je pomembno, da smo vsakodnevno telesno dejavni. Biti ustrezno telesno dejaven pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo.

Zato sva ti pripravila tedenski program vadbe. Poskusi se držati načrta, lahko pa kateri dan tudi zamenjaš (bodi pozoren na vreme). Program je sestavljen iz pohodov v naravi, vaj za moč, sprostitev in razteznih vaj, ter teoretičnih vsebin športa v obliki kvizov. Pred vsako vadbo ne pozabi na ogrevanje! Pomagaj si z vadbami spodaj, dodaj kako svojo vajo in čim več časa preživi zunaj!

Bodi kul, športaj ful!

TEDENSKI PROGRAM VADBE:

PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
Pohod v naravo 30 min	Vaje za moč – program A	Proste aktivnosti	Vaje za moč – program B	Daljši pohod v naravo: 45min (kombiniraj tek v pogovornem tempu in hojo)
Sprostitevne vaje https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os	Raztezne vaje	Preberi si kaj je korona virus? Kako si lahko sami pomagamo?	Raztezne vaje	Raztezne vaje
Reši kviz: https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/sport_kviz/sportni_kviz.htm				Reši kviz: http://www2.arnes.si/~a_mrak3/KVIZI/hribi/gremo_v_hrbe_kviz.htm

VAJE ZA MOČ:

PROGRAM A: Obvezno se dobro ogrej (dinamične gimnastične vaje). OBHODNA VADBA (minutni cikel), 6 vaj za moč. Vsako vajo izvajaj 30 sekund, nato sledi 30 sekund odmora, ti se pa v tem času pripravi na naslednjo vajo:

1. Počepi
2. Dviganje in spuščanje trupa v opori na dlaneh. (sklece na klopi)
3. Sonožni poskoki čez metlo
4. Deska (»plank«)
5. Slalomski tek med ovirami
6. Izmenično dviganje rok v opori na dlaneh

ZA POGUMNE → Ko opraviš z vajami si vzemi 3 min odmora in ponovi še enkrat.

PROGRAM B: Obvezno se dobro ogrej (dinamične gimnastične vaje). DELO PO POSTAJAH:

	VAJA	PONOVITVE	ŠTEVILO SERIJ	ODMOR MED SERIJAMA	ODMOR MED VAJAMI
1.	Izpadni korak na stopnici	10x z vsako nogo	2	30s	1 min
2.	Opora bočno »stranski plank«	30s na levi in desni strani	1	30s	1 min
3.	Poskoki s kolebnico	30s	2	30s	1 min
4.	Dviganje in spuščanje trupa v opori na dlaneh. (sklece na klopi)	10x	2	30s	1 min
5.	Počepi	12x	2	30s	1 min
6.	Dvigovanje uteži (opeke, kamna...)	10x	2	30 s	

ZA POGUMNE → število serij povečaj na 3

VAJE ZA MOČ:

VAJE ZA KREPITEV MIŠIC NOG:

POSKOKI ČEZ METLO:

- Sonožni poskoki preko metle, doskok sonožen na sprednji del stopal, stopala v širini ramen
- Križni poskoki preko metle, v zraku menjaš sprednjo nogo



POČEPI:

- Stopala v širini ramen
- Pri spuščanju kolena ne gredo preko prstov na stopalu!!!



POSKOKI S KOLEBNICO:

- Različne oblike poskokov čez kolebnico; na obeh nogah, eni nogi, koleno pritegnemo k prsim med skokom...)



STEP TEST

- Izmenično stopanje na višji predmet (kamen, škatla, posoda za barvo...)



RAZLIČNI SKOKI ČEZ VRTNO CEV ZA ZALIVANJE:

- Sonožni preskoki
- Enonožni preskoki
- Križni preskoki (v zraku prekrižaš noge)



SLALOMSKI TEK MED OVIRAMI (STOLI, STOŽCI, KAMNI...)

- Gibanje med ovirami na različne načine:
- Tek, tek zadensko, po rokah in nogah hkrati...
- Gibanje bočno s poudarjenimi koraki od stola do stola (gibanje v preži)



DELO NA STOPNICAH:

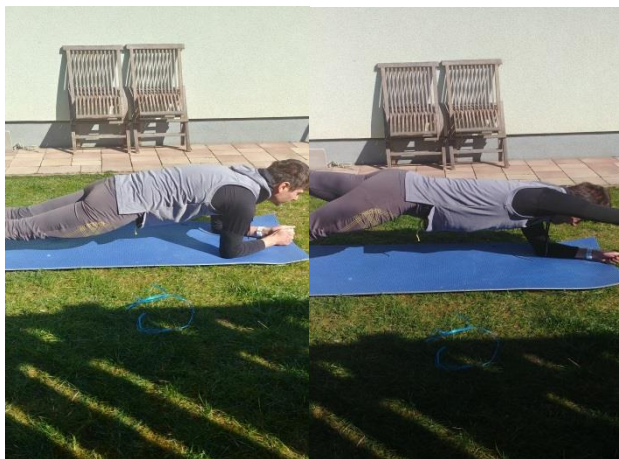
- Tek po stopnicah
- Izpadni korak (stopiš na vsako 3. stopnico)
- Sonožni skoki po stopnica



RAZLIČNE VAJE ZA STABILIZACIJO TRUPA IN UTRDITEV TELESNEGA JEDRA (BODY CORE)

»DESKA«, PLANK

- (v leži se dvignemo v oporo na komolcih in stopalih)
- Iztegnitev noge in roke v istem položaju (plank)



OPORA BOČNO »STRANSKI PLANK«:

- Leža bočno, opora na komolcu in stopalu; v tem položaju lahko dvignemo roko)



OPORA ZADAJ

- V leži z pogledom navzgor, dvignemo trup; opora je na dlaneh in stopalih. Izmenično dvigujemo in iztegnemo levo in desno nogo:



VAJE ZA KREPITEV MIŠIC ROK:

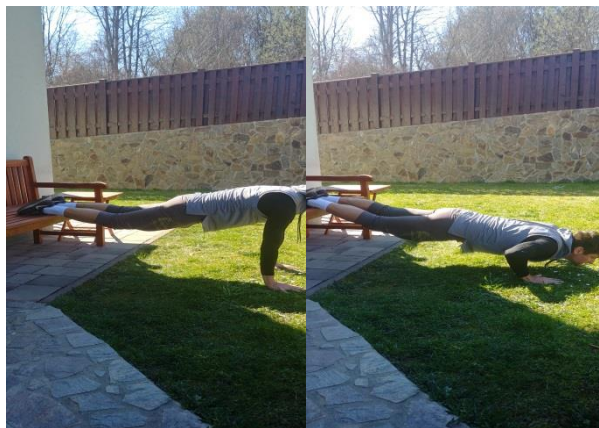
DVIGOVANJE UTEŽI (OPEKE, KAMNA...)

- Dvigovanje iz predročanja v vzročanje
- Dvigovanje na prstih
- Lahko izvajaš tudi počepe (za bolj pripravljene!!!)



VAJE S POMOČJO KLOPI:

- Skleci z oporo na nogah:



- Izmenično dviganje rok v opori na dlaneh:



- Dviganje in spuščanje trupa v opori na dlaneh:



RAZTEZNE VAJE: