



## SPLOŠNA PRIPOROČILA DELA NA DALJAVO ZA PREDMET ŠPORT



# PREDMETNA STOPNJA

### POMEMBNA NAVODILA ZA VARNO IZVAJANJE GIBALNIH AKTIVNOSTI V NARAVI IN DOMA:

- poskrbite za ustrezno športno opremo, ogrevanje, umirjanje in sproščanje,
- upoštevajte varnostna opozorila za izvajanje posamezne športne dejavnosti – tek (po svetlem), kolesarjenje (čelada, kolesarske poti), rolanje (čelada in ščitniki), itd.,
- dejavnosti **IZVAJATE SAMI** ali v ožjem družinskem krogu, kolektivne športe **ODSVETUJEMO**, saj je zaradi osebne kontakta verjetnost za prenašanje virusa in okužbo večja.

### NAMEN:

- ohranjanje in izboljšanje splošne telesne pripravljenosti, vzdržljivosti, koordinacije, moči...
- gibanje na svežem zraku
- prilagajanje vadbe individualnim sposobnostim
- pridobivanje teoretičnih znanj o športu



## PREDLAGANE PRAKTIČNE VSEBINE:

- pohod v naravnem okolju, pohod v naravnem okolju s premagovanjem višinske razlike
- neprekinjen in intervalni tek v naravi, kros, fartlek, tek z vmesnimi vajami za moč (trim)
- kolesarjenje v naravnem okolju, kolesarjenje v naravnem okolju s premagovanjem višinske razlike
- izkoristiti domače športne rekvizite in pogoje, ki jih imate na voljo (delo z različnimi žogami, igre z loparji - namizni tenis, badminton domače fitnes naprave, vorteks...)
- aerobna vadba, tabata... (vaje in vsebine lahko poiščete na spletni strani youtube)
- individualne vaje za moč (dviganje trupa, skleci, počepi, vesa, izpadni koraki...)
- vadba z rolerji, kotalkami, skirojem, rolko
- ...

## PREDLAGANE TEORETIČNE VSEBINE:

- pregled pravil glavnih iger z žogo
- ogled športnih dokumentarcev na youtube
- izdelava seminarских nalog ali raziskovalnih nalog, povezanih s športom
- reševanje NPZ - šport

