**Tedenski plan ŠPORT 6. r – 9. r ( 23. 3. 2020 – 27. 3. 2020)**

*Učitelja športa Robert Bregar, Martina Zajc svetujeta  telesno vadbo po*[*Priporočilih o telesni dejavnosti v času samoizolacije*](https://www.rtvslo.si/sport/rekreacija/priporocila-o-telesni-dejavnosti-v-casu-samoizolacije/517411)*.*

[*https://www.rtvslo.si/sport/rekreacija/priporocila-o-telesni-dejavnosti-v-casu-samoizolacije/517411*](https://www.rtvslo.si/sport/rekreacija/priporocila-o-telesni-dejavnosti-v-casu-samoizolacije/517411)

Učna tema: NARAVNE OBLIKE GIBANJA IN SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

*Nalogo opravi 2x – 3x v tednu.*

**Uvodni del (10 min):** 3 min hoje, 4 min počasnega teka, 3 min gimnastičnih vaj: kroženja (glava, roke, boki, kolena), odkloni in zasuki trupa ter izpadni korak naprej in vstran.

**Glavni del (25-30 min)**: 5 min teka v srednje hitrem tempu, 3 min hoje (**3X PONOVIŠ**)

**Zaključni del (5 min)**: počasen tek ali hoja

*V primeru slabega vremena, pa si oglej katerega od naslednji posnetkov in seveda sodeluj. Vadba naj traja od 40 do 45 min.*

<https://www.youtube.com/watch?v=rWnUZYyIH7o>

<https://www.youtube.com/watch?v=Gz7n5iCr-P4>

<https://www.youtube.com/watch?v=OTR566RLUFY>

IZBIRNI PREDMETI

NŠP

ŠPORT ZA ZDRAVJE

ŠPORT ZA SPROSTITEV

Opravi pohod v naravi v dolžini 30 min in gimnastične vaje.

**Opombe:**

 **- Vse aktivnosti izvajajte po priporočilih NIJZ** <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

**- Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, zaradi epidemije bolezni velja začasna prepoved javnega zbiranja, saj je za učinkovito preprečevanje širjenja virusa najpomembnejše preprečevanje tesnih socialnih stikov.**