

Program dela - Športne urice (1. do 9. razred)

Pripravil sem nabor aktivnosti, ki jih učenci lahko počnete doma, v času, ko ni pouka na šoli. Najboljša preventiva proti virusom je dober imunski sistem – tega boste krepili z zdravo prehrano, gibanjem in s tem, da boste čim več časa zunaj na svežem zraku. Nekaj aktivnosti je bolj za starejše učence, nekaj bolj za mlajše, vsekakor pa je priporočljivo, da se izjava več različnih stvari, kar vsakemu posebej najbolj odgovarja seveda. Stvari se lahko počnejo individualno – vsak sam, lahko pa, kjer je možnost, s pomočjo bratov, sester ali staršev. Verjetno vsega ne boste mogli opraviti, ker nekatere potrebujete določene rekvizite, večino stvari pa bo sigurno lahko vsak opravil.

- Kolečnica – preskoki (sonožni, enonožni, z vmesnim poskokom in brez, z noge na nogo in vse lahko še z vrtenjem kolečnice nazaj). En vrtil kolečnico (ali vrv), drugi jo preskakuj (z enim koncem je kolečnica privezana, npr. okoli drevesa, drugi konec nekdo vrtil).
- Hoja, tek v naravi (na dvorišču ali v gozdu – odvisno od možnosti). Tek je lahko tudi s spremembami hitrosti – en del počasi in en del hitro. Mlajši učenci s pomočjo staršev, starejši samostojno, si pri tem lahko spremljate srčni utrip. Kdaj je hitrejši?
- Kolesarjenje – seveda se spomnite tudi na čelado, mlajši v spremstvu staršev.
- Poigravanje z žogo (košarka, nogomet, odbojka...). Če si sam, met na koš ali strel na gol, lahko podaja ob zid. Če pa imaš možnost imeti soigralca, si pa lahko v paru podajata ali igrata 1 : 1.
- Igre z loparji – namizni tenis ali badminton.
- Tek zunaj lahko hitro privede do lovljenja, lahko tudi skrivanja, seveda potrebuješ partnerja za to.
- Igranje v peskovniku (predvsem za mlajše, a ne samo za njih ☺).
- Raztezne vaje: predklon, zaklon, vaje za raztezanje mišic nog (stegenska mišica, zadnja loža, prepone...).
- Atletska abeceda (starejši učenci vaje že poznate): skipingi, hopsanje, striga, tek s poudarjenim odzivom, križni korak, jogging poskoki.
- Različni skoki na prožni ponjavi (trampolinu).
- Pomaganje staršem pri vrtnih opravilih – ja, tudi to lahko pomaga izboljšati kakšne sposobnosti ☺.
- Rolanje, kotalkanje (čelada, ščitniki).
- Škuljanje, balinčkanje.
- Vaje za razvoj motoričnih sposobnosti – za vse razrede velja, da bomo začeli s testiranjem za Športno vzgojni karton verjetno takoj, ko pridemo spet v šolo. Počepi, poskoki, sklece, opora-čepno opora-ležno s poskokom, vaje za moč trebušnih in hrbtnih mišic, šprinti, daljši teki. Lahko kar izvajate vaje iz Športno vzgojnega kartona (starejši učenci bi jih mogli že poznati).

Uživajte, lepo se imejte in veliko se smejte.

Goran Sivec