

SPOŠTOVANI UČENKE IN UČENCI!

Kot ostali učitelji, sva se tudi učitelj športa odločila, da vam posredujeva učno gradivo preko spleta. Ker pa vam težko pripraviva digitalne sklece in počepe, bo gradivo namenjeno predvsem lažjemu razumevanju vsebin, ki jih izvajamo med poukom.

Preden pa se lotimo le teh, bi vas rada opozorila na sledeče. Vsi poznate ekipne športe kot so nogomet ali košarka. Pri vseh teh športih je bolj kot igra posameznega igralca pomembno sodelovanje cele ekipe. Saj poznate reke kot so: *"V slogi je moč!"*, ali pa: *"Vsi za enega, eden za vse!"*. Le enotna in usklajena ekipa lahko dobro odigra tekmo.

Pred vsemi nami je pomembna tekma, v kateri ekipa okoli dva milijona prebivalcev Slovenije tekmuje proti zahrbtnemu virusu, ki ogroža najšibkejšie med nami. Tudi v tej tekmi so tako kot v športu pomembni disciplina, vztrajnost in trud vsakega izmed nas. In če bomo to upoštevali, verjamemo, da je zmaga naša! Vendar pa se tekma šele začinja. Odigrajmo jo najbolje in upamo, da se kmalu spet vidimo!

V času, ki ga imate na razpolago, se spočijte in si naberite novih moči. Bodite redno telesno aktivni, pri čemer pa se izogibajte skupinskim dejavnostim, kot so nogomet, lovljenje ipd. Raje pojdite na kakšen sprehod. V času ko se narava prebuja, je ta še posebno lepa. Če vas bo zunaj več hkrati, pazite, da ne prihajate v stik eden z drugim (tudi če se poznate). Upoštevajte priporočeno razdaljo med vami in dosledno skrbite za ustrezno higieno. Držite se priporočil, ki vam jih bodo preko medijev posredovali za to pristojni. Ostanite zdravi!

Lepo vas pozdravlja,

vaša učitelj športa.

Da pa vam v tem času ne bo dolgčas, sva vam pripravila zanimive vsebine ;-)
Nekatere izmed njih lahko samostojno izvajate kar doma.

Pa začnimo:
(na naslednji strani)

OH, TA TELEFON

Dandanes ni nič nenavadnega, če otrok v rokah namesto plišastega medvedka ali žoge drži telefon. Zakaj pa ne, telefon je zabaven, z njim si lahko v stiku s prijatelji skoraj kjerkoli in kadarkoli. Poleg koristnih in zabavnih stvari, pa ima pretirana uporaba telefona tudi nekatere negativne posledice - recimo slabo držo.

Dolgotrajno sedenje in "čudni", nenaravni položaji lahko ob pomanjkanju gibanja privedejo do tega, da se mišice zakrčijo. Zakrčena mišica je slabo raztegljiva, kar pa vpliva tudi na našo držo in lahko kasneje privede do zdravstvenih težav.

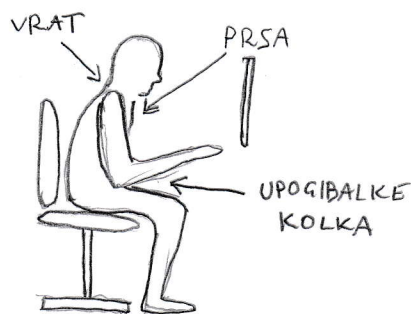
Poglejmo si primer:

REDNO GIBANJE



(Dobro)

RAČUNALNIK



(Ne najboljše)

TELEFON

(ŠE BOLJ SKLJUČEN
POLOŽAJ)



(Še slabše)

V kolikor ne skrbimo dovolj za redno gibanje, lahko čez leta izgledamo

tako:



namesto tako:



Slabo držo pa lahko preprečimo z:

- manjšo uporabo telefona (računalnika),
- rednim gibanjem,
- razteznimi vajami.

Še najbolje pa z vsem naštetim. Redno gibanje poznate, zato si pogledjmo raztezne vaje. Če želimo mišico raztegniti, jo moramo raztezati v nasprotni smeri kot se krči.

Raztezne vaje:

① KROŽENJE Z RAMENI



② PRSNE MIŠICE



③ HRBET IN DLANI



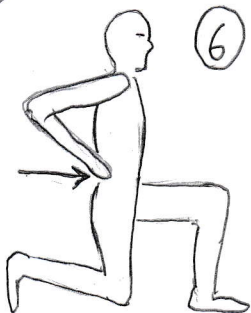
④ VRAT - stran



⑤ VRAT - spredaj



⑥ IZPADNI KORAK



⑦ PREDKLON + ZAROČENJE



Navodila:

- Naredite eno ponovitev vsake vaje (lahko tudi več). Pri vsaki vaji zadržite razteg vsaj 10 sekund.
- Vaje lahko izvajate večkrat na dan, odvisno od tega, koliko časa preživite "na telefonu" oziroma za računalnikom.

V kolikor bi imeli kakršnakoli vprašanja, mi lahko pišete na e-naslov: ivan.kavcic@os-cerkno.si ali pa me vprašate naslednjič pri pouku, ko se spet vidimo.

Veselo na delo in lep pozdrav!