**Splošna navodila za izvajanje pouka pri predmetu šport za učence od 4. do 9. razreda**

V času izrednih razmer v državi in razglasitve epidemije podajam splošna navodila za učence od 16. 3. do 29. 3. 2020 oz. do preklica izrednih razmer. V tem času učenci telovadite trikrat do štirikrat na teden po eno uro na dan. Vadite lahko tudi vsak dan. Tako boste izboljšali tudi vašo psihofizično kondicijo. Vadbo lahko razdelite na dva dela, kar pomeni dopoldne in popoldne. Vsebine izvajajte individualno ali v najožjem družinskem krogu.

**Vsebine, ki jih lahko izvajate so naslednje:**

* HOJA (SPREHOD),
* TEK V POGOVORNEM TEMPU V NARAVI,
* KOLESARJENJE,
* TISTI, KI IMATE SOBNE NAPRAVE DOMA LAHKO TELOVADITE NA FITNES NAPRAVAH, KOLESU, ORBITREKU, TEKALNI STEZI,…
* GIMNASTIČNE VAJE ZA SPLOŠNO OGREVANJE,
* KREPILNE VAJE ZA MOČ ROK, NOG, TREBUŠNIH IN HRBTNIH MIŠIC,
* RAZTEZNE VAJE.

Zdaj ni čas za športne igre. To boste nadoknadili, ko se vrnete nazaj v šolo. Če se bodo razmere umirile, nas v začetku aprila čaka testiranje za športno-vzgojni karton. Po testiranju za športno-vzgojni karton bomo nadaljevali z učno snovjo odbojka, ki smo jo začasno ustavili zaradi izrednih razmer. Prav tako nas čakajo še štirje športni dnevi (športne igre, rafting, plavanje in pohod ali kegljanje namesto smučanja). V primeru, da se zadeve ne bodo umirile po dveh tednih, vas bom sproti obveščal o nadaljnjih ukrepih.

Srečno pri športnih udejstvovanjih, brez poškodb in pazite nase.

Robert Filak, prof. športne vzgoje