**SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE POUKA PRI PREDMETU ŠPORT**

V času izrednih razmer v državi in razglasitve epidemije podajam nadaljnja splošna navodila za učence **od 30. 3. 2020 do preklica** izrednih razmer. V tem času učenci telovadite **trikrat do štirikrat** na teden **po eno uro** na dan. Vadite lahko tudi vsak dan oz. ste vsaj na svežem zraku, v naravi. Tako boste izboljšali tudi vašo psihofizično kondicijo. Vadite lahko dopoldne ali popoldne. Vsebine izvajajte individualno ali v najožjem družinskem krogu.

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

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

Zdaj ni čas za ŠPORTNE IGRE v skupini. Lahko pa izvajate individualne tehnične vaje pri nogometu, košarki, odbojki in rokometu kot so vodenja, meti, žongliranja, preigravanja z žogo.

V tednih, ki prihajajo moramo biti še bolj pazljivi in še bolj upoštevati navodila strokovnjakov. Če bodo kakšne spremembe, vas obvestim. Podrobna navodila za šport se nahajajo v spletni učilnici.

Čuvajte se, pazite nase in izogibajte se poškodbam. Srečno.

Robert Filak, prof. športne vzgoje