Dragi učenci,

upam, da ste zdravi, da vam ni preveč dolgčas in da se zopet kmalu vidimo.

Pri predmetu IŠP košarka bomo teme učnih ur nekoliko prilagodili. Vse aktivnosti bomo v primeru lepega vremena izvajali zunaj, če pa nimate te možnosti pa lahko to izvajate doma. Če nimate košarkarske žoge lahko te vaje izvajate tudi z nogometno, rokometno ali katerokoli žogo, ki je primerna za vodenje. Če nimate možnost oditi na igrišče z košem lahko to opravite na katerikoli igrišču, asfaltu ali površina primerna za vodenje žoge.

POMEMBNO: Pri ukvarjanju s športom še lažje pride do prenosa okužbe z virusom Covid 19. **Zaradi tega športne aktivnosti izvajajte sami oziroma le skupaj z vašimi ožjimi družinskimi člani!** Hkrati je ukvarjanje s športom v času, ko smo v samoosamitvi še bolj pomembno saj gibanje pozitivno doprinese k vašemu dobremu telesnemu in duševnemu počutju.

v tednu od 30.3-3.4..se bomo na urah IZBIRNI PREDMET KOŠARKA poudarek na PODAJAH ŽOGE

Vaje lahko izvajate samo ali povabite k vadbi kakšnega družinskega člana.

Spodaj imate povezavo, kjer so omenjene vaje prikazane. Vsako vajo ponovimo 20 krat.

NE POZAB! Prvo se primerno ogrej, lahko z lahkotnim tekom 5 min ter naredi dinamično ali statično raztezanje vključno z krepilnimi vajami. (10 sklec, 20 trebušnjakov, 10 poskokov na mestu).

POVEZAVA DO VAJ:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=CHiF5menqdA>

učitelj:

Gregor Zagorc