

# GIBANJE V TELOVADNICI IN NA ŠPORTNIH POVRŠINAH

## POVRATEK V ŠOLE

### PREHODI IZ PROSTORA V PROSTOR

- Razporedi vadbe različnih skupin učencev se ne prekrivajo, učenci različnih skupin se ne srečujejo.
- Dogovarjanje o protokolu hoje od učilnice do športnih površin.
- Zgotavljanje higijene rok ob vstopu in zapustitvi telovadnice in športnih površin.
- Ohranjanje medsebojne razdalje (1,5 do 2 m).



### PREOBLAČENJE

- Učenci se preoblačijo v učilnici ali v telovadnici na točno določenih točkah.
- Kadar poteka vadba na zunanjih površinah se izbira ura, ko moč sonca ni največja.
- Skrb za ustrezno zaščito pred soncem, klopi in dehidracijo.

### REKVIZITI

- Vsi rekviziti in naprave, ki jih bodo učenci uporabili so predhodno razkuženi.
- Učenci uporabljajo vsak svoj športni rekvizit v največji možni meri; rekvizitov naj si med seboj ne izmenjujejo.
- Za pripravo in odstranitev športnih rekvizitov za vadbo skrbijo izključno učitelji.
- Uporabljene rekvizite je potrebno razkužiti na ustrezen način (dogovorjeno na ravni šole, kdo to dela in kdaj).



### PRIPOROČENE VSEBINE

- brezstične igre (brez telesnega stika)
- naravne oblike gibanja (hoja, teki, skoki, preskoki v naravi)
- štafetne igre (črta kot mesto predaje)
- elementarne igre (dan-noč, potres-poplava-letalo)
- razgibalne/gimnastične/ogrevalne/raztezne vaje (ob glasbeni spremljavi)
- poligon z naravnimi materiali, ki se jih učenci ne dotikajo
- vaje dihanja in sproščanja
- poigravanje z balonom, nadzorovano odbijanje balona z rokami in nogami
- vodenje žoge z nogo (na mestu, v teku, v paru)
- skrb za telesno higieno, varnost sebe in drugih, ustrezna oblačila in obutev
- rolanje
- vožnja s skirojem
- ples, izrazni ples, koreografije, izštevanke, ritmizacija



”GIBANJE NA ZRAKU IN SONCU IMA POZITIVNE  
UČINKE ŽE ZATO, KER SMO TAM, KER PRIDOBIVAMO VITAMIN D, IZBOLJŠUJEMO  
NEKATERE ŽIVLJENJSKE FUNKCIJE IN RAZPOLOŽENJE.”  
B. ŠKOF