

## ŠPORTNI DAN NA DALJAVO, 14. 5. 2020 – POHOD IN KOLESARJENJE (\*STRAN OD RAČUNALNIKA\*)

Spoštovani učenci in starši!

V **četrtek, 14. 5. 2020**, bomo za vse učence naše šole izvedli **športni dan** na daljavo. Namen tega dne je pustiti računalnik pri miru za en dan in se posvetiti daljši telesni aktivnosti.

Predlogi za izvedbo:

Telesna aktivnost naj traja vsaj 2 uri. Izbirate lahko med hojo (pohodom) in kolesarjenjem v naravnem okolju (gozd, travniki, sprehajalne poti ...) v bližini doma. Pozabiti ne smete na ustrezen vnos tekočine med in po vadbi (pitje vode, čaja, sadnih sokov) ter ustrezno prehrano bogato z vitamini in minerali (sadje, zelenjava...). Izberite vsebino (šport), ki jo lahko izvajate sami, v paru ali pa s člani skupnega gospodinjstva. Upoštevajte navodila pristojnih organov o gibanju in ohranjanju razdalje in higieni umivanja rok. Izogibajte se priljubljenih izletniških točk, igrišč in skupnih igral (mest, kjer se zbira in družijo več ljudi).

**Opomba:** Izvedba športnega dne ni časovno omejena samo na četrtek, 14. 5. 2020 niti opredeljena z uro pričetka. Dejavnosti si lahko razporedite skozi vikend, oziroma, odvisno od vremenskih razmer.

Na začetku, za uvod in motivacijo ali pa ogrevanje priporočam spodnje joga vaje, ki jih lahko opravite tudi po zaključenem pohodu ali kolesarjenju.



Pošiljam pa vam tudi športni izziv. Priporočam vam, da se v njem preizkusite po vsaj enournem odmoru po pohodu ali kolesarski turi, lahko pa tudi katerikoli drug dan.

Rezultate si zabeležite na list papirja, ker bomo isti izziv do konca šolskega leta še enkrat ponovili, da boste lahko primerjali dosežke.

## V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?

	KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ	ŠT. PONOVI TEV: .....
	SONOŽNI POSKOKI NA MESTU	ŠT. PONOVI TEV: .....
	POČEPI	ŠT. PONOVI TEV: .....
	TREBUŠNJAKI	ŠT. PONOVI TEV: .....
	SKLECI	ŠT. PONOVI TEV: .....
	BOČNI POSKOKI	ŠT. PONOVI TEV: .....

***Roman Urek, prof.***

***športni pedagog***