

Športni dan: Bodi FIT

Ponedeljek, 15.2. za vse razrede predmetne stopnje, tako matične kot podružnične šole, razen za 8.a in 8.i.

Učenke in učenci,

pred nami je še en športni dan, ki ga moramo na žalost opraviti na daljavo in brez druženja. Za vas smo pripravili nekaj možnosti. Vsekakor je prva izbira gibanje v naravi, če vreme le dopušča. V tem primeru notranjo aerobno vadbo lahko tudi izpustite. Če vreme ne dopušča, potem sledite vsebinam na spodnjih povezavah. Športni dan naj traja približno 5 šolskih ur.

Vsebine so naslednje (vrstni red lahko tudi obrnete):

1. Pozdrav soncu: vsebino si oglej pred začetkom, da boš lahko potem neovirano sledil (a) vadbi. Potrebuješ telefon/računalnik z internetno povezavo.

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



2. Meditacija. Potrebuješ telefon/računalnik z internetno povezavo.

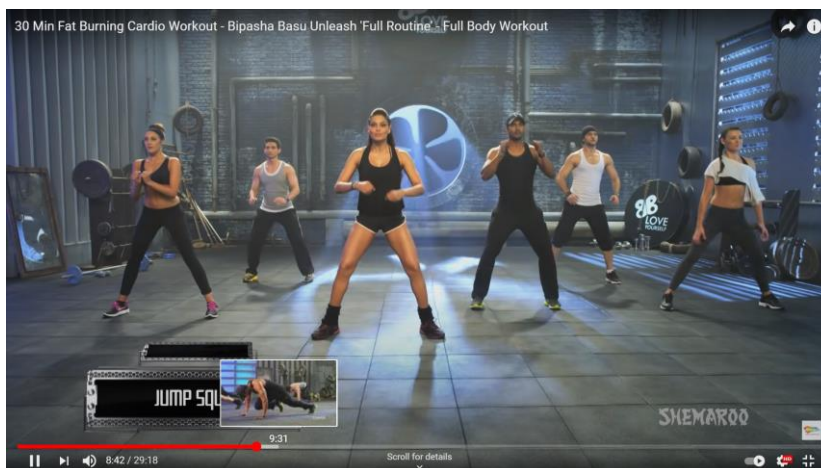
<https://www.youtube.com/watch?v=1Mwzs22VKIs>



3. Po obeh umirjenih vadbah si naredi **zajtrk**, ki pa naj te ne zasiti preveč. Predlagam kakšno sadno solato. Če si inovativen (na), lahko pošlješ tudi kakšen recept.

4. Po krajšem odmoru, nadaljuj z **aerobno vadbo**. Lahko izbiraš med dvema vsebinama, ki pa sta si sorodni. Vadbo lahko (priporočljivo) izvajaš tudi zunaj. Potrebuješ telefon/računalnik z internetno povezavo.

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



ali:

<https://www.youtube.com/watch?v=LURrN6cEBRQ&t=448s>

5. Zadnja vsebina je gibanje v naravi. Za slike potrebuješ telefon.

Varianta A: sprehod v naravi, ki naj bo dolg okoli 10 km.

Varianta B: obisk izletniške točke ali gore s svojimi starši (pazite na vremenske razmere, ki so lahko zaradi snežne oddeje nestabilne). Ta varianta lahko nadomesti ostale dejavnosti, vendar mora trajati vsaj tri ure (posnetek obvezen).

Varianta C: smučanje v spremstvu staršev. Tudi ta varianta nadomesti ostale dejavnosti (posnetek obvezen).

Varnostni ukrepi:

- Upoštevati bo potrebno vse trenutne ukrepe za zaježitev širjenja virusa,
- izogibajte se javnim površinam,
- izogibajte se stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine,
- imejte masko, če se komu približate na manj kot 3m,
- ostajajte na področju vaše občine (oziroma v primeru rekreacije znotraj regije).

Za vse aktivnosti je pomembno, da:

- Ste aktivni samo, če ste zdravi in brez poškodb,
- ste primerno oblečeni in obuti,
- če pijete dovolj tekočine,
- previdnost ob srečevanju z vozili in morebitnem prečkanju ceste je obvezna!

Športna oprema:

- Vremenu primerna.

Utrinke športnega dne in fotografijo(e) pošljite na službeni elektronski naslov vašega športnega učitelja do nedelje zvečer, to je do 21. 2. 2021 (ne na eAsistenta). To je pogoj, da se športni dan prizna. Če se športnega dne ne moreš udeležiti (v primeru bolezni ali poškodbe), naj ti starši napišejo opravičilo za ta dan, ki ga oddaš svojemu razredniku ali razredničarki.

Športni pedagogi