

## ŠPORTNI DAN NA DALJAVO – 6. do 9. razred

Spoštovani učenci in starši!

Pred nami so sončni in topli dnevi, zato bomo ta teden izpeljali **ŠPORTNI DAN NA DALJAVO – pohod ali kolesarjenje ali rolanje**.

Športni dan je planiran za torek, 21. 4. 2020. Ker pa so trenutne razmere izredne in se moramo izogibati medsebojnemu srečevanju in druženju na javnih mestih, boste **športne aktivnosti lahko opravili tudi katerikoli drug dan v tednu**. Pomembno je le, da ga opravite v časovnem obdobju **od torka, 21. 4. do torka, 5. 5. 2020, lahko v dopoldanskem ali popoldanskem času**.

**Priporočamo, da športne aktivnosti zaradi varnosti opravite skupaj s starši!**

**!!! V času epidemije smo vsi dolžni upoštevati splošna navodila za zaježitev širjenja virusa, zato vas prosimo, da se izogibate javnim površinam, da se izogibate stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine ter da ne zapustite območja vaše občine.**



### Z dobro telesno kondicijo bomo:

- postali močnejši, bolj gibljivi, spretnejši, telesno bolj vzdržljivi
- okrepili srce, mišice in kosti
- okrepili imunski sistem in postali bolj odporni proti boleznim
- lažje bomo vzdrževali zdravo telesno težo
- izgubili kakšen odvečen kilogram
- okrepili samozavest in pozitivno samopodobo
- izboljšali naše splošno razpoloženje
- nadomestili energijo in se hitreje odpočili
- lažje premagovali stres in vsakdanje napetosti

vir: nijz.si

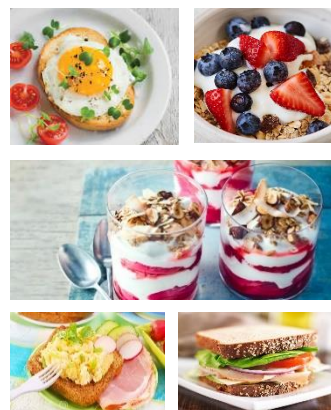
**Preden se odpravite na športni dan, si skupaj s starši pripravite zdrav zajtrk ali malico.**

Več predlogov na: [https://prehrana.si/clanek/312-zajtrki-malo-drugace?highlight=WyJ6YWp0cmsiXQ==&gclid=CjwKCAjwhOD0BRAQEiwAK7JHmlory0KbzspFeV71pfOTqasSb4BmDEurcotz5zFL4mljVOItF5o9\\_xoCSOkQAvD\\_BwE](https://prehrana.si/clanek/312-zajtrki-malo-drugace?highlight=WyJ6YWp0cmsiXQ==&gclid=CjwKCAjwhOD0BRAQEiwAK7JHmlory0KbzspFeV71pfOTqasSb4BmDEurcotz5zFL4mljVOItF5o9_xoCSOkQAvD_BwE)

### Zakaj je zajtrk tako pomemben?

- telesu zagotovi energijo za normalen začetek dneva
- pripomore k boljšim miselnim sposobnostim
- izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost
- pozitivno deluje na imunski sistem
- izboljša tako fizično kot tudi psihično zdravje
- ljudje, ki jedo zajtrk, so v povprečju vitkejši

vir: veskajjes.si



## DEJAVNOSTI NA IZBIRO:

### 1. POHOD

Za destinacijo lahko izberete bližnji hrib, gozd ali pa se odpravite na sprehod po ravnini (travniki, polje...). Pomembno je le, da aktivnost v naravi traja vsaj eno uro in pol. Na začetku ne pozabite na obvezno ogrevanje, po končani aktivnosti pa na raztezne vaje – stretching.

Pazite da:

- ste primerno obuti in oblečeni (imejte več plasti oblačil – ko vam bo toplo se slecite, ko se boste začeli ohlajati pa se nazaj oblecite)
- popijete dovolj tekočine (v nahrbtnik si dajte pijačo, sadje in malico, če bo pohod trajal dlje časa)
- ste pozorni na teren po katerem hodite (ovire na tleh...)
- se zaščitite pred klopi (gozd)
- se namažete s kremo za sončenje z zaščitnim faktorjem
- spoštujte naravo in vse smeti odnesite s sabo domov
- ne prestopite območja vaše občine !!!

### 2. KOLESARJENJE ali ROLANJE

Pri kolesarjenju si za cilj lahko izberete sosednji kraj, za rolanje pa kolesarsko pot. Kolesarite in rolajte vsaj eno uro in pol. Na začetku ne pozabite na obvezno ogrevanje, po končani aktivnosti pa na raztezne vaje – stretching.

Pazite da:

- ne pozabite na obvezno kolesarsko čelado (obvezna do 18. leta!) in ščitnike pri rolanju
- upoštevate cestno prometne predpise
- na lastno varnost in varnost ostalih udeleženi v prometu
- pijete dovolj tekočine (v nosilec za bidon ali v nahrbtnik si dajte pijačo)
- se namažete s kremo za sončenje z zaščitnim faktorjem
- ne prestopite območja vaše občine !!!

### DOMAČA NALOGA:

- ❖ Do **srede, 5. 5. 2020** pošlji vsaj **eno fotografijo** iz športnega dne v spletno učilnico eAsistenta in
- ❖ v DNEVNIK ŠPORTNE VADBE DOMA na kratko **opiši svoj športni dan.**

**OPOMBA:** V primeru bolezni ali poškodbe vadbe ne izvajate in nas o tem obvestite.

Želimo vam lep športni dan in srečno!

Aktiv učiteljev športa