

NIP ŠPORT DOMA:

KOLEBNICA



V tem tednu boste nadaljevali s pisanjem **ŠPORTNEGA DNEVNIKA**. Vsak dan boste delali gibalne aktivnosti po lastni izbiri in jih zabeležili v svoj športni dnevnik. Svoje dnevnike boste do konca tedna poslali na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com. Poleg tega pa se boste preizkusili v **različnih načinih preskakovanja KOLEBNICE**.

Gibanje je pomembno, saj predstavlja najboljšo protiutež dolgotrajnemu sedenju in bivanju v zaprtih prostorih, je blažilec stresnih situacij in dejavnik, ki lahko v večji meri vpliva na stabilen imunski sistem, torej nam pomaga, da smo bolj odporni in tako bolj varni pred virusi.

Preskakovanje kolebnice

Kako izmerimo pravilno dolžino kolebnice, da nam ne bo prekratka ali predolga?

Kolebnico primemo za oba konca, stopimo na njo na sredini z obema nogama in oba konca kolebnice nam morata segati do podpazduhe.

Kolebnico vrtimo samo z zapestji in jo lahko preskakujemo.

Na spodnjih povezavah boste našli posnetke različnih načinov preskakovanja kolebnice. Zavrtite jih in aktivno sodelujte. 😊 Pred začetkom se je potrebno ogreti. Lahko s hojo in tekom na mestu ter gimnastičnimi vajami za ogrevanje. Po končanem preskakovanju kolebnice pa naredite še nekaj razteznih vaj.

https://www.youtube.com/watch?v=_g05NZ3rro8

https://www.youtube.com/watch?v=epf_CkpjIZ4

<https://www.youtube.com/watch?v=hiaOo71Ujyw>

KOLIKO POSKOKOV PA
VAM USPE NAREDITI V
1 MINUTI?

Prilagam pa vam še povezavo do izziva s kolebnico:

<https://www.youtube.com/watch?v=IJNt72ae18>



Delo doma:

- Vsak dan **pišite športni dnevnik**. Če ga boste pisali na roke, ga v nedeljo, ko bo napisan za ta teden, fotografirajte in fotografijo pošljite na elektronski naslov

sport.os.iskvarce@gmail.com. Če ga boste pisali na računalnik, ga ravno tako pošljite na zgornji naslov.

- Preizkusite se v **različnih načinih preskakovanja kolebnice**. Fotografirajte ali posnemite se pri preskakovjanju kolebnice in mi fotografije ali posnetke pošljite na sport.os.iskvarce@gmail.com. Ne pozabite preskakovanja kolebnice tudi zabeležiti v svoj športni dnevnik.
- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**: pojrite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, poskusite splezati na kakšno nižje drevo, preskakujte kolebnico, rolajte, kolesarite (pri tem obvezno uporabite čelado) ali se kako drugače razgibajte -> vse aktivnosti zabeležite v športni dnevnik. Seveda se je pri tem še vedno treba držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se sami ali v manjšem številu (do 5 ljudi) in skušajte držati razdaljo med vami vsaj dva metra.**
- Še vedno lahko vsak dan za sprostitev od šolskega dela ter za ohranjanje telesne vzdržljivosti in moči izvajate vaje, ki sem vam jih pripravila v preteklih tednih -> tudi to zabeležite v športni dnevnik.
- Bodite športno aktivni, saj s tem skrbite za svoje zdravje.

Uživajte v preživljanju časa v naravi. Zabavajte se pri različnih načinih preskakovanja kolebnice, vsak dan se gibajte in izpolnjujte športni dnevnik. Predvsem pa ostanite zdravi.

Učiteljica Katja

