

NIP ŠPORT DOMA:

ŠPORTNI DNEVNIK



V tem tednu boste pisali **ŠPORTNI DNEVNIK**. 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.

Vsakodnevno gibanje je zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo, hitrost, gibljivost, preciznost, ravnotežje in moč).

Športni dnevnik

Dnevnike boste pisali tako, kot boste želeli. Pomembno je, da je iz njega **razvidno, katere aktivnosti ste izvajali in koliko časa ste bili aktivni**. Lahko ga naredite v obliki tabele, lahko pa ga pišete kot pravi dnevnik ter z opisom navedete športne aktivnosti in zraven še zabeležite svoje občutke. Svoje športne dnevnike lahko opremite z različnimi barvami in slikami, lahko jih pišete na računalnik ali pa na roke – kakor vam bolj ustreza -> **želim, da ste kreativni**.

PRIMERA ŠPORTNEGA DNEVNIKA

PONEDELJEK, 20. 4. 2020

Po nekaj toplih dneh in nedeljskem deževju smo se zbudili v hladno jutro. To me ni ustavilo in s svojo psičko sem se odpravila na krajši sprehod do sosednjega travnika, kjer sem ji metala žogico, ki jo je z veseljem prinašala nazaj. Po približno 30 minutah sva se vrnili domov. Pred kosilom sem naredila še 3 sklope vaj za moč: 30 dvigov trupa v leži na hrbtu, 50 dvigov trupa v leži na trebuhu, 10 sklec in 20 počepov. Pozno popoldan sem si zavrtela posnetek tabate (to je intenzivna vadba s počitki, primerna za pridobivanje vzdržljivosti in moči) in mu aktivno sledila. Dnevne športne aktivnosti so mi dobro dele, zato sem po večerji in tuširanju z nasmehom na ustih zaspala.

TOREK, 14. 4. 2020

Dan je bil delno oblačen, skozi oblake pa je občasno posijalo sonce. Dopoldan je bilo vetrovno, a se vetra nisem ustrašila, zato sem se s svojo psičko odpravila v naravo. V nahrbtnik sem pripravila stekleničko vode, jakno ter posodo in vodo za psičko. Odločila sem se, da se

sprehodim do Iskranjce (to je hrib nad Zagorjem) in ker je pot do vrha precej strma, sem s seboj vzela še pohodne palice, s katerimi sem si pomagala pri hoji navzgor in navzdol. Do vrha Iskranjce sva potrebovali skoraj eno uro in precej utrujeni prišli na vrh. Tam sva si odpočili, popili malo vode in sedli na klop. Po nekaj minutah je postalo zaradi vetra precej hladno, zato sem oblekla jakno, na glavo dala trak za ušesa in že sva bili pripravljeni na sestop v dolino. Domov sva prišli ravno pravočasno za kosilo, zadovoljni in prijetno utrujeni.

ALI

| DAN in DATUM | AKTIVNOSTI | TRAJANJE AKTIVNOSTI | POČUTJE |
|----------------------------|---|----------------------------------|---|
| PONEDELJEK, 20. 4. 2020 | igra s kužkom na sosedovem travniku, vaje za moč (dvig trupa na hrbtu in trebuhu, sklece, počepi), tabata | 30 minut 30 minut 20 minut | odlično, pri vajah za moč in tabati je bilo naporno, zato bo treba še trenirati |
| TOREK, 21. 4. 2020 | pohod na Iskranjco | 2 uri | prijetno utrujena, zadovoljna |
| SREDA, 22. 4. 2020 | | | |
| ČETRTEK, 23. 4. 2020 | | | |
| PETEK, 24. 4. 2020 | | | |
| SOBOTA, 25. 4. 2020 | | | |
| NEDELJA, 26. 4. 2020 | | | |

Delo doma:

- Vsak dan **pišite športni dnevnik**. Če ga boste pisali na roke, ga v nedeljo, ko bo napisan za ta teden, slikajte in sliko pošljite na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com. Če ga boste pisali na računalnik, ga ravno tako pošljite na zgornji naslov.
- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**: pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, poskusite splezati na kakšno nižje drevo, preskakujte kolebnico, kolesarite, rolajte -> 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 skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot 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. Vsak dan se gibajte in izpolnajte športni dnevnik. Predvsem pa ostanite zdravi.

Učiteljica Katja