

# RAZMIGAJMO

## SE SKUPAJ



**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.

### Priporočila za delo doma:

- V tem tednu se bomo preizkusili v **FARTLEKU**. To je ena od svobodnejših in poenostavljenih oblik intervalne vadbe, ki si jo je prvi zamislil švedski trener tekačev krosa Gösta Holmer. Fartlek v švedščini pomeni igra s hitrostjo. Običajno se izvaja na razgibanem terenu, izmenjujeta se hiter in počasen tek ali hoja, če želimo, lahko vmes izvajamo še poskoke, šprinte in tek po različnem terenu ter preko ovir. Fartlek omogoča tekaču, da vsebino vadbe prilagaja okoliščinam. Ta metoda ima izrazit učinek na psihično sprostitev športnikov.

Na spodnji povezavi si oglejte posnetek, potem pa se še sami preizkusite v fartleku. Sami si določite časovno omejitev, hitrost teka in morebitne dodatne vmesne naloge.

[https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoijP-c&fbclid=IwAR2sXd86MXKGczoP8tpEN7EzpcGgj-xxFtIDLzY3o\\_opVPoHsuPT4MD5AFE](https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoijP-c&fbclid=IwAR2sXd86MXKGczoP8tpEN7EzpcGgj-xxFtIDLzY3o_opVPoHsuPT4MD5AFE)



GREMO SE  
RAZMIGAT!

- Še vedno vam svetujem, da **čim več časa preživite na svežem zraku**. Pojdite na sprehod, splezajte na kakšno nižje drevo, peljite se s kolesom ali skirojem, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se 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 izvajate igre in vaje iz preteklih tednov.

- Naredite kakšno fotografijo, ko izvajate fartlek ali ste kako drugače aktivni na svežem zraku. Vesela bom, če mi boste kakšno fotografijo poslali na elektronski naslov [sport.os.iskvarce@gmail.com](mailto:sport.os.iskvarce@gmail.com), da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri fartleku.  
Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja