

ŠPORT ZA SPROSTITEV DOMA:

ODBOJKA



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 boste odbijali žogo (odbojgarsko ali mehko) na različne načine.

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.

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.
- Na spodnji povezavi boste našli posnetka vaj za odbojko. Zavrtite ju in poskusite vaje na posnetkih izvesti tudi sami, če imate doma žogo. 😊 Ne pozabite tega zabeležiti v športni dnevnik.
https://www.youtube.com/watch?v=dm1Zb2vZ28&fbclid=IwAR1-VAOns0zFVdfGfdU_FYCb0fbAagCVzvJaBMNjodL2zJj-F_d1R4_xbrs
<https://www.youtube.com/watch?v=Foj6A4WWgCg&pbjreload=10>
- **IZZIV**: odbijajte žogo nad sabo in štejte število odbojev. Žogo lahko odbijate z zgornjim ali spodnjim odbojem. Naredite čim več odbojev in mi na elektronski naslov sport.os.iskvarce@gmail.com pošljite vaše rekordno število odbojev. Komu bo šlo odbijanje žoge najboljše od rok? -> Tudi to zabeležite v športni dnevnik.



K SODELOVANJU V IZZIVU POVABITE
TUDI STARŠE TER BRATE IN SESTRE, DA
BO BOLJ ZABAVNO.

- 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, rolajte, kolesarite (ob 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 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. Odbijajte žogo in tekajte v številu zaporednih odbojev, vsak dan se gibajte ter izpolnjujte športni dnevnik. Predvsem pa ostanite zdravi.

Učiteljica Katja