

## ŠPORT ZA SPROSTITEV DOMA:

# ŠPORTNI IZZIV



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, v dnevnik lahko zabeležite tudi aktivnosti, ki ste jih počeli med prvomajskimi počitnicami. Svoje dnevnike boste do konca tedna poslali na elektronski naslov [sport.os.iskvarce@gmail.com](mailto:sport.os.iskvarce@gmail.com). Poleg tega pa si boste izbrali izziv, ki ga boste opravili – lahko je to izziv z žogo ali kakšnim drugim rekvizitom, ali pa brez rekvizita – v tem času je veliko različnih izzivov na spletu, enega si izberite in ga opravite. Opravljen izziv mi pošljite na zgornji elektronski naslov.

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.

### Športni izziv

V tem času, ko smo doma, je na spletu mogoče najti veliko različnih izzivov. Malo pobrsajte po spletu in si izberite tistega, ki vam je najbolj zanimiv – lahko je to izziv z žogo ali kakšnim drugim rekvizitom, ali pa brez rekvizita. Lahko se preizkusite v Footshake dance izzivu, ki ga najdete na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=afmXWrw3Fh0>

Opravljen izziv mi pošljite na elektronski naslov [sport.os.iskvarce@gmail.com](mailto:sport.os.iskvarce@gmail.com).

### 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](mailto:sport.os.iskvarce@gmail.com). Če ga boste pisali na računalnik, ga ravno tako pošljite na zgornji naslov.
- Izberite si **športni izziv in ga opravite**. Dokaz o opravljenem izzivu pošljite na elektronski naslov [sport.os.iskvarce@gmail.com](mailto:sport.os.iskvarce@gmail.com). Ne pozabite ga tudi zabeležiti v svoj športni dnevnik.
- 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. Izberite si zanimiv športni izziv, vsak dan se gibajte in izpolnjujte športni dnevnik. Predvsem pa ostanite zdravi.

Učiteljica Katja