

Športni dan
„skupaj obhodimo
Slovenijo“
22.1.2021

8.00 VSTANEŠ IZ POSTELJE, OPRAVIŠ JUTRANJO
TELOVADBO IN POSKRBIŠ ZA HIGIENO!



Narediš pozdrav soncu ali 8 gimnastičnih vaj za raztezanje

Pozdrav soncu

Pozdrav soncu je ena najpriljubljenejših tehnik joge, ki je primerna tudi za otroke. Dvanajst med seboj povezanih vaj je lahko odličen uvod tako v začetek vrtčevskih dejavnosti, pouka kot tudi daljše telesne vadbe.



Priporočila: Vaje izvajajte v zračnem prostoru kjer se dobro počutite. Pred vadbo vsaj dve uri ne jejte. Vaje izvajajte počasi in pri tem dihaite mirno in sproščeno (upoštevajte predpisane vdihne in izdihe). Zaporedje vaj lahko tudi večkrat ponovite.



1 Postavite se vzravnano. Sprostite se in počasi izdihnite.



2 Ob vdihu dvignite roki nad glavo in izbočite telo v rahel zaklon. Pogled in dlani so usmerite v nebo.



3 S počasnim izdihom se nagnete v globok predklon. Noge naj bodo stegnjene. Če zmorete, dlani položite na tla, sicer pa jih le stegnite proti tlom.



4 Spustite se v počep, nato pa ob vdihu z levo nogo naredite korak nazaj. Glavo dvignite in pogled usmerite vodoravno.



5 Ob izdihu še z desno nogo naredite korak nazaj. Pogled usmerite proti stopalom.



6 Telo počasi spustite proti tlom in hkrati glavo dvignite v vodoravni pogled.



7 Ob vdihu boke spustite na tla. Dvignite zgornji del telesa in pogled usmerite navzgor.



8 Ob izdihu dvignite zadnjico navzgor. Roke in noge naj bodo stegnjene, pogled pa usmerjen proti stopalom.



9 Telo spustite navzdol in ob vdihu z levo nogo naredite korak naprej. Glavo dvignite v vodoravni pogled.



10 Ob izdihu z desno nogo stopite k levi. Nogi stegnite, telo pa spustite v predklon.



11 Ob vdihu se počasi zravnajte, roki dvignite nad glavo in telo izbočite v rahel zaklon.



12 Ob globokem izdihu se spustite v sproščeno pokončno držo.



● ZIMSKA TABATA

https://video.arnes.si/portal/asset.zul;arnesvideo=00549D232F6A515F52C028223C44982B?id=hhLcgVBVntBhYN8LMq9oLVWH&jwsourc=fb&fbclid=IwAR3MQ59_gFAzjvfcRF8YtSryB6n5i0M9Q--ugj6XXijdWQ2rfjqRHdb3LZQ



8.30 PRIPRAVA ZAJTRKA

Sam si pripraviš pogrinjek, narediš in poješ zdrav zajtrk.



9.00 POSPRAVLJANJE

Pospraviš, pomiješ za seboj, pospraviš svojo sobo in narediš še kakšno hišno opravilo.

Ob delu še malo pomisli na bele snežinke:

https://www.youtube.com/watch?v=4kqZBFsre7M&list=RD4kqZBFsre7M&start_radio=1&fbclid=IwAR1u_2yrHCSeGzDe4jXRmGysYWRBXPu_RO7J37DZqvRhjrT4doiY_aPh4



9.30 – 10.00 OBLAČENJE, PRIPRAVA NA POHOD

Sodelujemo vsi učenci od 2. do 9. razreda in učitelji OŠ Benedikt.

Naš cilj je, da s skupnimi prehojenimi kilometri objamemo Slovenijo. Tvoj prispevek k našemu skupnemu cilju je odvisen od tvojih zmožnosti in pomoči tvojih najbližjih. Lahko se odpraviš na pohod v okolici doma, seveda ob upoštevanju priporočil NIJZ-ja. Ker pa je to športni dan, naj pohodna aktivnost traja vsaj 2 - 3 ure.

Meja okoli naše države meri 1392 kilometrov, torej je vsak kilometer, ki ga prispevaš, za naš objem Slovenije pomemben!

OBJEM SLOVENIJE VAŠIH KM

Dolžina državne meje meri **1392** km.



Ali se mi lahko pridružita
tudi ati in mami?
Učitelja: Ja, seveda. To bi
bilo zelo koristno tudi za
njiju. 😊

Ali lahko imam pri sebi
pametno uro/telefon za
beleženje prehojene
poti?
Učitelja: Odlična ideja.

Učitelja, vama lahko
pošljem kakšno
fotografijo s
športnega dne?
Učitelja: Tega bova
vesela.

Ob kateri uri naj
začnem?
Učitelja: uro
prilagodite
družinskemu urniku.

Kakšna je obvezna oprema?
Učitelja:
športna oblačila in obutev,
nahrbtnik za malico in pijačo,
telefon za fotografije, ura.

Lahko gremo s sošolci
skupaj na športni dan?
Učitelja: **PREPOVEDANO**
zaradi možnosti okužbe.
Samo z družino.

KAKO ZAČETI?
Učitelja: Najprej teorija.
Dobro preglej vsa navodila
in ne pozabi na varnost.

A je potrebno narediti
nalogo?
Učitelja: izpolni Športni
dnevnik . 😊

KAM se naj
odpravim na pohod?
Učitelja: Izkoristi
naravo benediških
zaselkov.

NAVODILA

- Pripravi si (mlajši obvezno skupaj s starši) načrt pohoda. Kje bo izhodiščna točka in kje tvoj cilj pohoda? Za določanje števila kilometrov potrebuješ telefon (aplikacijo, ki beleži opravljene kilometre, npr: Sports tracker) ali športno uro.
- Če nimate nobene naprave, lahko računate, da pri normalni hoji v eni uri naredite 3 - 4 km.
- Poglej vremensko napoved ter poskrbi za primerno pohodno obutev in oblačila.
- Pripravi si nahrbtnik, v katerem naj bo: pijača, oblačila za preoblačenje, rezervne nogavice, kapa in rokavice, vreča za smeti, papirnati robčki, manjši komplet prve pomoči, kakšen priboljšek in obilo dobre volje.
- Po opravljenem pohodu pošlji na spletno stran pri športu ali na email (ime in priimek, razred, prehojeni kilometri in kratek opis pohoda. Dovolj je, da napišeš npr.: okolica doma, Štajngrova s štartom na parkirišču OŠ, ipd.).
- SVOJ REZULTAT VPIŠI SAMO ENKRAT!!!
- Zelo veseli bomo tudi kakšne fotografije iz pohoda, ki jo nama pošlješ. Iz prispelih fotografij bomo izdelali kolaž in ga objavili na spletni strani šole.
- Ali nam je uspelo osvojiti skupni cilj in kateri razredi so temu pripomogli največ, bomo objavili v spletnih učilnicah.
- SKUPAJ ZMOREMO!

NALOGA

- Nalogo oddajte na običajen način v spletno učilnico in sicer učiteljem športa (učenci od 6. – 9. razreda) ali razredničarkam (učenci od 2. do 5. razreda)
- Naloga vsebuje:
 - Ime in priimek učenca
 - Število članov pohoda
 - Smer pohoda in približni km (upoštevati bomo samo km šolskih otrok)
 - SRENČO POT – BREZ NEZGOD – OSTANITE ZDRAVI