

PETEK, 24. 4. 2020

ŠPORTNI DAN – KOLESARJENJE

Spoštovani učenci, učenke in starši,

ker so trenutno posebne okoliščine, v katerih moramo upoštevati navodila, smernice in priporočila glede varnosti, lahko športni dan izvedete **katerikoli dan, lahko tudi med počitnicami.**

Starši, skupaj z otroci poskrbite za varnost in nadzor pri izvedbi športnega dne. Kolesarski izlet opravite v okolici vašega doma. Če imate možnost, se izogibajte prometnim cestam. Upoštevajte cestnoprometne predpise, ker s tem povečate lastno varnost ter varnost drugih.

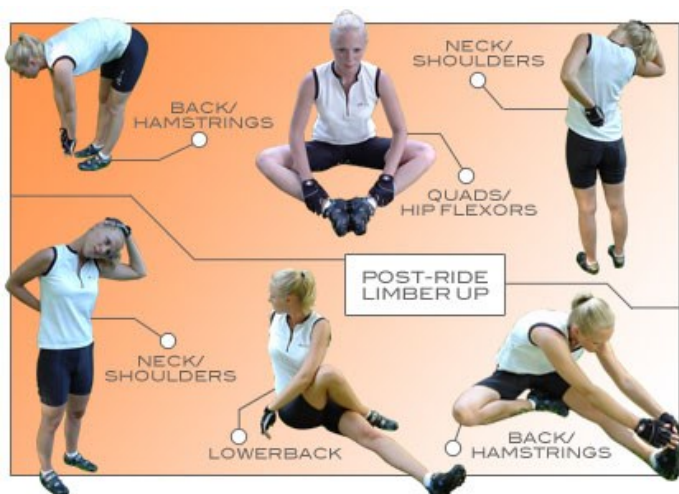
Oprema: - udobna športna oblačila in obuvalo
- čelada
- pijača (voda)
- kolo, ki ustreza cestno prometnim predpisom (ustrezna opramljenost)

V primeru, da kolesa nimate, se odpravite na pot peš. Kot alternativo pa lahko uporabite rolarje, kotalke ali skiro, vendar je pri tem obvezna uporaba čelade in ščitnikov. Tudi pri teh vsebinah pazite na varnost in samozaščito.

Pred odhodom si dobro ogrejte vse sklepe in naredite nekaj razteznih vaj.

- na dvorišču se ogrejte z lahkotnim tekom,
- sledijo naj gimnastične vaje (kroženje z glavo, rokami, boki, gležnji, zapestji; predklon, odklon, izpadni korak),
- sonožni poskoki na mestu, sonožni poskoki z dvigom kolen ter žabji poskoki.

Po zaključku kolesarjenja, spočijete mišice z naslednjimi razteznimi vajami:



RAZVEDRILNE AKTIVNOSTI DOMA: za razvedrilo se lahko skupaj z družinskimi člani preizkusiš še v:

1. Igrri badmintona.

2. Različnih izzivih:

- ciljanje kozarčkov z žogicami:

Dve osebi tekmujeta, katera čim prej zadane svoj lonček, ki je na sredini mize. Lonček je potrebno zadeti tako, da se žogica odbije od mize v lonček. Ko lonček zadaneš, ga obneš. (Če doma nimate žogic, igro prilagodite: iz papirja si naredi žogico, sedaj ciljate lonček brez odboja od mize).



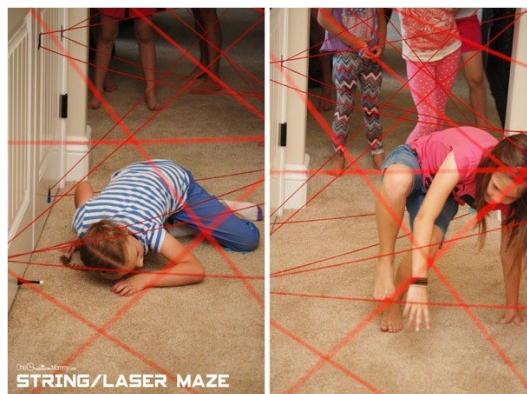
Več podobnih izzivov na povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=Rm_LbSnF1vw

- met za 3:

Pripravi si manjši koš za smeti (lahko tudi lonec, kanglico) z obsegom 20-30 cm in ga postavi na tla. V razdalji 3-4 metre poskušaj zadeti koš. Na voljo imaš 10 poskusov. Štej kolikokrat si zadel. Žogico si naredi iz papirja.

- pajkova mreža:

Za aktivnost potrebuješ le vrvico ali volno, ki jo zavežeš okrog stolov, miz, ograje ali dreves. Če ti starši dovolijo, lahko vrvico z lepilnim trakom zalepiš na steno. Gostoto mreže prilagodiš po želji. Naloga je, da preplezaš mrežo tako spretno, brez da bi se dotaknil vrvice.



Tvoje občutke ter krajši opis športnega dne, mi zapiši in oddaj v spletno učilnico.
Uživajte ☺