NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT- 4. 5. in 6. razred torek 6. ura

Lep pozdrav vsem !

Članek, ki ga boste prebrali za začetek, se imenuje Z gibanjem proti koroni. V njem so predstavljena priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa. Zelo pomembno je, da gibanje, ki ga boste opravili, ko je na urniku NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT , ne bo edino gibanje opravljeno v tistem tednu. Gibati se morate prav vsak dan, vendar bo v teh tednih šport izgledal malo drugače. Igre z žogo s prijatelji niso dovoljene (pa saj te ne pašejo prav vsem). Svetujemo aktivnosti v naravi, a tudi tokrat brez prijateljev. V naravo se odpravite sami ali z ostalimi družinskimi člani. Lahko hodite, tečete, kolesarite, kakor želite. Pomembno je, da se pošteno zadihate.

Za začetek si pozorno preberite spodnjo povezavo. Še bolje bi bilo, če bi članek prebrali tudi vaši starši. Na tej spletni strani boste našli veliko pametnih nasvetov o zdravem načinu življenja.

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa>

Navodila za delo . Ker boste nekaj časa odsotni od rednega pouka v šoli in s tem tudi od rednih ur športa, smo vam učitelji športa pripravili aktivnosti, ki jih v tem času izvajate. Seveda je na prvem mestu vaše počutje in zdravje, zato se aktivnosti lotite odgovorno. Če imate vročino, se slabo počutite je športna aktivnost absolutno odsvetovana. Če imate možnost iti v naravo, bo to zagotovo blagodejno delovalo na vaše počutje, vendar se izogibajte obljudenih krajev, igrišč, zunanjih fitnesov, igral, klopic, skratka področij, kjer se kopičijo ljudje in lahko za seboj puščajo svoje viruse. Prav tako vam odsvetujem skupinske športe, kjer je nevarnost okužbe preko telesnega stika in žoge. Za zunanjo rekreacijo so tako najbolj primerni gozdovi, travniki, polja, sprehajalne poti, parki. V primeru, da do njih ne morete dostopati, pa vam priporočamo vadbo doma.

NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT, 4. 5. in 6. razred (velja za učence iz 4. a, 5. a in 6. a)

– Učenci se pogovorite s starši ali s starimi starši o igrah, ki so se jih igrali v otroštvu (npr. ristanc, zemljo krast, gumi-tvist , pismo ipd.). Starši poskušajte otrokom razložiti in prikazati pravila iger. Učenci le-te zapišite oziroma narišite v izbrani zvezek/mapo/list papirja.

Nekatere igre se dajo izvajati tudi v doma, lahko tudi kakšna družabna igra.

V primeru lepega vremena, dobrega zdravja/počutja in primernega prostora (domači vrt, veliki odprti prostori, gozd, jasa, travnik – prostor kjer ni prisotnih ljudi, ki ne spadajo v vašo ožjo družino) učenci skupaj s starši poskusite stare igre tudi praktično izvesti in medsebojno tekmovati. Vse izbrane igre bomo s ponovnim začetkom pouka pregledali in skupaj predebatirali.

Ne pozabite tudi na ostale oblike gibanja, ki so omenjena že v zgornjem članku. Za vsak dan si izberite eno izmed predlaganih aktivnosti in jo po možnosti tudi izvedite.

Za kakršnokoli vprašanje sem vam na voljo preko [e-maila-ivanic.stefan@gmail.com](mailto:e-maila-ivanic.stefan@gmail.com) ali mobitel 031 316 868

VESELO NA DELO

Učitelj ŠPORTA: Štefan Ivanič