ŠPORT ZA ZDRAVJE- 9. A razred

Lep pozdrav!

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 ŠPORT ZA ZDRAVJE, 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>

Lahko ste ponosni na IZBRANI ŠPORT- Šport za zdravje , saj je sedaj priložnost, da spoznate vrednote vsakodnevnega gibanja za zdravo življenje- ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU:

S športom za zdravje bomo začeli že zgodaj zjutraj, pravzaprav še v postelji. Najprej se obrnete na hrbet in se počasi iztegnete ter zadržite nekaj sekund. Vajo ponovite na obeh bokih in trebuhu. Ko vstanete iz postelje, odprete okno in pri svežem zraku naredite vaje, »Pozdrav soncu« (<https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE>).

Ta jutranja gibalna rutina naj ne bo edina. Tekom dneva opravite vsaj pol urno aktivnost, katero smo omenili že zgoraj (hoja, tek, kolesarjenje, rolkanje, igra z žogo(družinski člani), vaje moči…).

Bodite tudi pozorni na prehrano, držo telesa, pravilno dihanje, zaščito proti klopom ter počitek.

Naredite si svoj načrt za vadbo, ki ga lahko predstavite tudi drugim sošolcem, vendar je pri vsem tem najbolj pohvale vredno to, da boste to vadbo tudi izvajali. Vadbo izvajajte zavestno, brez prisile in brez zunanje kontrole. Rezultati bodo vidni, ne samo po ukinitvi karantene, ampak tudi pozneje v življenju.

Vaje poizkušajte delati vsak dan, čeprav je v šolskem urniku ura Šport za zdravje, samo 1x- tedensko. Pri vadbi se vam naj pridružijo tudi ostali družinski člani. VESELO NA DELO!

Za kakršnokoli vprašanje sem vam na voljo preko e -mail naslova: ivanic.stefan@gmail.com ali mobitel 031 316 868.

Učitelj športa: Štefan Ivanič