

ŠPORTNI DAN, petek, 24. 4. 2020

Spoštovani starši in učenci!

Petkov športni dan bomo letos izvedli nekoliko drugače kot običajno, in sicer **na daljavo**. Namen športnega dne ni zgolj kratek sprehod, temveč da nekoliko odmaknemo pogled od vsakdanjih skrbi (šola, služba ...) in na naš način življenja pogledamo drugače. Namenimo dan gibanju, zdravi prehrani in družinskemu življenju.

Iz spodnjega pregovora se lahko vsi kaj naučimo, predvsem v današnjem času:

»Zdravje ni vse, a vse brez zdravja je nič.«

Že dan pred športnim dnem si vzemimo čas in načrtujemo prihodnji dan.

https://www.youtube.com/watch?v=yGuV_N8B0Qc

https://www.youtube.com/watch?v=a_hMoGIoX_0

<https://www.youtube.com/watch?v=8aXfku-dDH0&t=19s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2rIRS5IBAP0>

Zjutraj vstanimo nekoliko prej in si privoščimo kozarec vode. Nato se skupaj z otrokom/ otroki odpravimo na krajši sprehod (15–20 min). S seboj vzemimo še hišnega ljubljence, če ga imamo. Po sprehodu pretegnemo svoje telo. Lahko si pomagamo z videom na spodnji povezavi.

<https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE&t=603s>

Sledi okusen in zdrav zajtrk – otroci naj pomagajo oz. ga sami pripravijo namesto staršev. Nekaj predlogov smo pripravili na spodnji povezavi.

Dopoldan posvetimo rekreaciji. **Izbira je odvisna od vašega interesa in od možnosti, ki jih imate.** V nadaljevanju smo vam pripravili nekaj predlogov, kako pestro preživeti prosti čas. Srečni smo lahko, da živimo na deželi, kjer nam je na razpolago dovolj prostora za varno rekreacijo. Še kako je zaželeno, da aktivnosti opravite na svežem zraku, kajti sonce nas kar samo vabi na plano. Pomembno pa je, da upoštevamo **varnostna navodila proti širjenju virusa Covid 19, ki trenutno veljajo.**

Preden začnemo s katero koli športno aktivnostjo, se je potrebno dobro ogreti.

Pomen ogrevanja

<https://www.youtube.com/watch?v=zvGb82Tcvuk>

Aktivnosti, ki jih predlagamo:

Pohodništvo

Odpravimo se na pohod po bližnji okolici, ki naj traja od 2–3 ure.

Tek v naravi

Tek je nekoliko intenzivnejša dejavnost, zato takoj po zajtrku ne bo mogoč in bomo morali malo počakati.

<https://drive.google.com/file/d/1SmGCKdfsRQXxZe4V0e4Iyh8ep5JvsE4r/view?usp=sharing>

Kolesarski izlet

<https://drive.google.com/file/d/1W711VdFRncPqR-0HPs3dpBdcv4PhLHfA/view?usp=sharing>

Aktivnosti na dvorišču oz. travniku

Doma na dvorišču ali trati, na sosednjem travniku lahko počnemo marsikaj zabavnega. Poleg običajnih iger, če seveda imamo potrebne rekvizite (nogomet, odbojka, badminton, balinanje ...), ki so po navadi del družinskih zabav, vam na povezavi ponujamo nekaj praktičnih idej.

<https://drive.google.com/file/d/1hs5D80ioHMzYGqsWobxWBiTJssohpcMr/view?usp=sharing>

Športna aktivnost pri otrocih hitro spodbudi lakoto. Če športne aktivnosti izvajamo v bližini doma, si lahko za dopoldansko malico pripravimo sadni napitek (smoothie) ali sadno solato.

<https://drive.google.com/file/d/1FDPUBioHfoShdu9eU3BHNVeSIEcmCDN/view?usp=sharing>

Po končani dopoldanski rekreaciji skupaj z otroki pripravimo zdravo kosilo.

<https://drive.google.com/file/d/1rRNUnt3dTAIfLPXvA9UGCN7eRzEyQR0k/view?usp=sharing>

Tisti, ki boste odšli na kolesarski izlet ali na pohod, si boste najbrž pripravili manjše prigrizke in napitke, ki jih boste lahko vzeli s sabo. Na spodnji povezavi smo vam pripravili nekaj idej.

<https://drive.google.com/file/d/1pi1EpGk-LmIm1aOQPlGa8nVVkbVkJ2Iw/view?usp=sharing>

Želimo vam prijeten športni dan. Preživite ga v družinskem krogu. Če kdo v petek ne zmore, lahko športni dan skupaj opravite v soboto ali nedeljo.

Po končanem športnem dnevu morajo otroci v petih povedih napisati, kako so športni dan preživeli in dodati kakšno fotografijo, vse skupaj pa naj mi učenci 6.–9. razreda pošljejo na mail: andrej.stefanovic1@gmail.com. Učenci 1.–5. razreda naj gradivo pošljejo svojim razredničarkam.

Lep pozdrav

TEKAŠKI IZLET V NARAVI

Na tekaški izlet se odpravimo v gozd ali na travniško pot, kjer je mehkejša podlaga. Vadba je odvisna od pripravljenosti posameznika. Lahko se odločimo za kombinacijo hoje in teka (ki je bolj primerna za otroke nižjih starosti), lahko za neprekinjen tek ali za fartlek (igra hitrosti).

1. TEKAŠKI IZLET V NARAVO ZA MLAJŠE STAROSTNE SKUPINE (1.–5. R.)

Pred odhodom moramo poskrbeti, da bo izlet tudi varen. Zato poskrbimo za primerna športna oblačila in obutev (športni copati za tek). S seboj lahko vzamemo tudi manjši nahrbtnik, v katerem imamo spravljeno vodo in robčke, po potrebi tudi kakšen obliž. Doma se pred odhodom zaščitimo z zaščitnim sredstvom proti klopom.

Pred pričetkom vadbe svoje telo ogrejemo s hojo do mesta (gozd, travnik, gozdna jasa), kjer bomo pričeli z vadbo in razteznimi vajami. Raztezne vaje otroci zelo dobro poznajo iz šole (kroženje z glavo, kroženje z rokami, odkloni, zasuki, predklon-zaklon, zibi v izpadnem koraku vstran in nazaj, kroženje v kolenih in kroženje s stopali).



Tekaški izlet naj vsebuje naslednje aktivnosti, lahko pa kakšno tudi sami dodate:

- menjuj tek in hojo: po ravnini tečeš, v hrib in po hribu navzdol hodiš (telesno boljše pripravljene lahko tečete tudi po hribu navzdol, vendar bodite previdni), hitrost teka naj bo takšna, da lahko med tekom govorite s staršem;
- med tekaškim izletom izvajaj tudi naslednje naloge:
 - pobiranje storžev in ciljanje dreves,
 - krepilne vaje za noge (počepi, hoja v izpadnih korakih naprej, izpadni koraki v stran), roke (skleca v opori spredaj in v opori zadaj na višji opori – npr. deblo, vesa v zgibi na vejah) in trup (priteg kolena v opori na deblu*), hoja po koreninah (krepitev skočnega sklepa) – previdnost pred zdrsom!,
 - lahkoten tek med drevesi (slalom),
 - izmenično stopanje na šture ali ležeča debla (previdnost pred zdrsom!),
 - šprinti v klanec med drevesi (kratka razdalja – največ 10–20 m).

Po koncu vadbe se umiri s hojo in izvajanjem spretnostnih (koordinacija, ravnotežje) vaj na deblu (hoja po deblu naprej, nazaj, bočno, stoja na deblu na eni nogi, stopanje na deblo izmenično z desno in levo nogo ...) ter statičnim raztezanjem oz. stretchingom.

Primer aktivnosti v kombinaciji hoje in teka

Tečemo različno dolgo, odvisno od telesne pripravljenosti. Med vmesnimi odmori opravimo raztezne vaje, lahko tudi vaje moči.

Slabše telesno pripravljene učenke/učenci	Srednje telesno pripravljene učenke/učenci	Dobro telesno pripravljene učenke/učenci
2 min teka, 1 min hoje – ponovite 10x	3 min teka, 1,5 min hoje – ponovite 10x	5 min teka 1 min hoje – ponovite 7x

2. FARTLEK ALI IGRA HITROSTI (6.–9. R.)

Gre za bolj intuitivno in svobodno obliko vadbe vzdržljivosti, brez striktno predpisanih količin in intenzivnosti. Pri fartleku si tekač sam narekuje hitrost teka v skladu z razporejenjem in naravnimi okoliščinami, v katerih vadbo izvaja.

Tudi tukaj pred pričetkom vadbe svoje telo ogrejemo s hojo do mesta (gozd, travnik, gozdna jasa), kjer bomo pričeli z vadbo in razteznimi vajami, ki jih otroci že zelo dobro poznajo iz šole.

Fartlek lahko vsebuje naslednje aktivnosti, katere boste znotraj njega izbrali, pa je vaša odločitev:

- lahkoten tek v pogovornem tempu,
- hoja v strm hrib,
- elementi atletske abecede (nizki in visoki skiping, striženje, tek z udarjanjem pet nazaj, hopsanje, jogging poskoki, tek s poudarjenim odzivom – na vsak drugi in vsak korak),
- tek z vmesnimi šprinti ali poskoki v klanec,
- več zaporednih hitrih tekov (1 min teka) z vmesnimi (vsaj 1 min) odmori,
- vaje moči (roke, trebušne in hrbtne mišice),
- šprinti v klanec,
- neprekinjen tek (vsaj 5 min).

Po koncu vadbe se umiri s hojo in izvajanjem spretnostnih (koordinacija, ravnotežje) vaj na deblu (hoja po deblu naprej, nazaj, bočno, stoja na deblu na eni nogi, stopanje na deblo izmenično z desno in levo nogo ...) ter statičnim raztezanjem oz. stretchingom.

SPRETNOSTNE VAJE NA DEBLU

<p>Hoja naprej, hoja nazaj (lahko po prstih)</p> 	<p>Hoja bočno s prisunskim korakom</p> 
--	--

<p>Hoja z zajemanjem</p> 	<p>Mačji skok</p> 
<p>Hoja bočno s križnim korakom spredaj, s križnim korakom zadaj</p> 	<p>Hoja v čepu naprej, hoja v čepu bočno</p> 
	

Obrat v čepu za 180°



Obrat za 180°



Obrat na eni nogi za 180°




Lastovka

Poskoki
po eni
nogi v
opori
spredaj










Hoja po štirih naprej in nazaj



	»Mizica«	
--	----------	---

VAJE ZA MOČ

<p>Skleca v opori spredaj</p>		<p>Skleca v opori zadaj (lažja različica: noge so pokrčene)</p>	
<p>Počep z upogibom kolenca</p>		<p>Počep z dvignjeno palico</p>	
<p>Izmenični izpadni korak z zasukom trupa</p>			
<p>»Sumo« počep s palico na lopaticah</p>	<p>Enonožni mrtvi dvig</p> 		



*PRITEG KOLENA V OPORI NA DEBLU

<https://www.youtube.com/watch?v=BOelw1U2PUU>

Raztezne vaje je priporočljivo vsakodnevno izvajati, saj izboljšujejo gibljivost. Nekaj primerov razteznih vaj najdeš na spodnjih povezavah:

<https://www.youtube.com/watch?v=2SvVE4V5-Fo>

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

KOLESARSKI IZLET

Odpravimo se na kolesarski izlet. Intenzivnost in trajanje kolesarjenja je odvisno od telesne pripravljenosti kolesarja in podlage po kateri vozi, so pa pomembne osnovne stvari, ki veljajo za vse kolesarje (brezhibno kolo, kolesarka oprema – čelada ...). S seboj imejmo (tudi otroci) manjši nahrbtnik (otroci si ga sami pripravijo), v katerega sodi dovolj tekočine, manjši prigrizek, rezervna majica, vetrovka, sredstvo proti klopm, kakšen obliž, kapa ali klobuk proti soncu, krema za sončenje in morebiti sončna očala. V primeru alergij (pik čebel) ne pozabimo na zdravila. Priporočen je fotoaparati za dokumentiranje prijetnih trenutkov.

Kaj vzeti s seboj na kolesarski izlet



Če boste prihajajoče tople dni izkoristili za kolesarski izlet, je pametno s seboj vzeti premišljeno sestavljeno prtljago.

Pomladni dnevi kar vabijo na prosto, na naših cestah in poteh pa je tudi vedno več kolesarskih navdušencev, ki lepote Slovenije odkrivajo med obračanjem pedal. Če ste med njimi tudi vi in o daljšem kolesarskem izletu šele razmišljate, potem morda ne bo odveč nekaj nasvetov, kaj vzeti s seboj.

1. Primerno in izpravno kolo

Mestno kolo za daljše izlete in zahtevnejše poti ni primerno, v poštev pridejo cestna kolesa za vožnjo po asfaltiranih cestah ali gorska kolesa, s katerimi lahko zagrizemo tudi v makadamske in gozdne poti. Tisti, ki vas zanimajo daljša kolesarska potovanja, pa razmislite o posebnih trekking kolesih.

Pomembno je, da je kolo primerno opremljeno in servisirano, imeti mora luči in nameščene odsevnike.

2. Čelada, očala in primerna oblačila

Ne le, da je čelada obvezna za kolesarje, ki so mlajši od 14 let, najbolje je, da jo nosimo vsi. Pri nakupu čelade moramo biti pozorni na to, da nam je ta prav – da nam ne drsi z glave, da pokriva celotni zgornji del lobanje, zadaj pa sega do prvega vratnega vretenca.

Očala nam bodo prišla prav pri zaščiti pred močno sončno svetlobo, pa tudi kot zaščita pred vetrom, prahom in žuželkami.

Oblačila naj bodo zračna, prilegajo naj se telesu, saj boste tako lažje preliščili zračni upor. S seboj imejte tudi zložljiv anorak, ki vam bo prišel prav ob močnejšem vetru ali dežju. Dodaten par nogavic in čista majica tudi ne bosta odveč.

3. Nahrbtnik ali torba

Če se odpravljate na krajši (od nekajurni do enodnevni) izlet, potem bo dovolj, če s seboj vzamete manjši nahrbtnik. Ta naj bo ergonomsko oblikovan in okrepljen s peno, ki se prilega hrbtu. Za daljše ture lahko na ogrodje kolesa namestite posebne torbe.

4. Za vsak slučaj

Oprema za krpanje zračnic in tlačilka lahko rešita marsikateri izlet, zato ju ne spreglejte in ju vzemite s seboj. Če bo deževalo, bo prav prišla tudi pelerina. S seboj vzemite tudi zemljevid področja, kjer kolesarite, pa tudi mobilnega telefona ne pustite doma. Nanj si lahko naložite tudi kakšno aplikacijo.

5. Pijača in prigrizki

Med telesno aktivnostjo je še posebej pomembna hidracija, zato pollitrski bidon zagotovo ne bo dovolj za kolesarski izlet. V nahrbtnik spravite dodatno plastenko vode in jo napolnite, kjer je le mogoče. Tudi kakšen požirek izotonične pijače bo pomagal povrniti izgubljene minerale in soli, ki jih izgubite s potom.

Po poti si privoščite banano, energijsko ploščico, oreščke, če pa si boste med kolesarjenjem privoščili obilnejše kosilo, ne pretiravajte in si po njem privoščite kakšno urico počitka.

Vir: <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/kaj-vzeti-s-seboj-na-kolesarski-izlet-134057>

Tisti, ki jih kolesarjenje zanima, lahko več pogledajo na spodnji povezavi.

https://kolorocnik.ktk.pzs.si/index.php?title=Tehnika_vo%C5%BEnje_kolesa