

Dragi učenci in učenke,

v prvem tednu našega »športanja« na domu, sva vama glede na dobre vremenske pogoje priporočili čim več gibanja v naravi. Aktivnosti ste opravljali v krogu družine ali sami. Tudi v drugem tednu je naša tema ur športa splošna kondicijska priprava.

V tem tednu boste ponovno poizkušali narediti svojo vadbo v naravi, čeprav bo malo bolj hladno. Ob vadbi si poskušate izmeriti še vaš srčni utrip. Nadaljujete tam, kjer ste ostali (hoja, tek,...)

Učenci od 7. do 9. poskusite opraviti 2 uri športa v tednu. Še vedno velja pravilo, da aktivnosti izvajaš sam ali v krogu svoje družine, nikakor pa v družbi svojih sošolcev ali drugih prijateljev in seveda pazite na higieno umivanja rok. Uri športa lahko opravite kadarkoli v tednu in ne točno na tisti dan, ko jo imate na urniku. Ravno tako jo lahko izvedete v katerem koli delu dneva, vseeno pa priporočava vsakodnevno gibanje.

Hodite, tecite na odročnih krajih. Povzpnite se na kakšen vrh ali pojdite na lahkotni tek v gozd. Bodite aktivni vsaj 30 minut, naj srce začne utripati hitreje☺.

Pri vsaki vadbi gre za postopnost. Pričnemo s hojo, preko počasnega teka do hitrejšega teka.

Še vedno vse opravljene aktivnosti zapišite res na kratko v vaš dnevnik športnih aktivnosti. Beleženje vaših aktivnosti in srčnega utripa beležite v poljuben zvezek ali list papirja, katerega bomo skupaj pregledali, ko se ponovno vidimo.

- Obnovili boste znanje povezano s srčnim utripom (v priponki), ki je zelo pomemben kazalec obremenitve pri aktivnostih, ki potekajo dalj časa in jih zato imenujemo vzdržljivostna vadba. Preko srčnega utripa spremljate svojo obremenitev, upoštevati morate svoje trenutne sposobnosti, cilj vseh vas pa je preteči daljšo razdaljo, ki vas čaka ob vrnitvi v šolo.
- Pred vsako vadbo opravite kompleks gimnastičnih vaj kot v šoli. Ob vadbi pa seveda ne smete pozabiti na raztezne vaje (v priponki). Raztezne vaje naredite po vsaki vadbi, nič pa ne bo narobe, če jih ponovite tudi tekom dneva. Raztezne vaje lahko naredite tudi kot sprostitev med učenjem. Spoznali boste, da vam ugaja razgibati telo, saj ste med šolskim delom doma omejeni s prostorom.
- Posredujemo vama tudi nekaj nasvetov za delo pred računalnikom, ker ste verjetno veliko pred računalniki (v priponki).

Uživajte v gibanju in ostanite zdravi☺...

...vaša učiteljica športa