

Še enkrat spomnimo na neverjetne učinke gibanja na telo:

- ponuja rešitev za mnoge zdravstvene težave sodobne družbe
- preprečuje nastanek prekomerne telesne teže, bolečine v sklepih in zategnjenost v mišicah
- **vpliva na mentalno zdravje, tudi na možgane in kognitivne funkcije (POMEMBNO PRI UČENJU NA DALJAVO!)**
- zapomnite si »GIBANJE JE ZADNJE, KAR UMAKNETE Z URNIKA«



Pred nami je zopet zelo lep in sončen teden, mogoče bo le torek nekoliko bolj muhast. Zato bomo teden izkoristili za nič drugega kot za **GIBANJE ZUNAJ NA PROSTEM**. Zraven tega bo še vedno poudarek na **AKTIVNIH ODMORIH** med učenjem. **NOVOST in ZELO POMEMBNA STVAR** tega tedna pa bo ustvarjanje svojega **ŠPORTNEGA DNEVNIKA!**

AKTIVNI ODMORI med učenjem

PRIPOROČILA:

- aktivne odmore med učenjem naredite 2-3 x dnevno
- en aktivni odmor naj traja od 5 do 10 minut
- zraven poslušajte, vam ljubo glasbo
- če so vam bile vaje iz prejšnjega tedna všeč, z njimi kar nadaljujte; sicer pa dodajamo nekaj novih



[ROLICA PAPIRJA](#)

[MUMIJA](#)

[NOŽNOTAKARSKÉ SPRETNOSTI](#)

GIBANJE ZUNAJ v prostem času

Pojdite čim večkrat na sveži zrak, sprehodite se s psom, gibajte in igrajte se, ukvarjajte se s športi, ki jih trenirate, nenazadnje se lahko učite zunaj... A le v **NAJOŽJEM DRUŽINSKEM KROGU ALI SAMI** ter **NE** na javnih površinah (igrišča, parki, trgi mest ali vasi). Prejšnji teden ste dobili nekaj namigov, kaj vse lahko počnete zunaj. V tem tednu dodamo še en [NAMIG](#).

ŠPORTNI DNEVNIK

Da bomo uresničili načrt, ki smo si ga zadali ta teden (gibanje zunaj in aktivni odmori), bomo uporabili športni dnevnik. Pogosto ga uporabljajo tudi vrhunski športniki, da sledijo svojim zadanim ciljem.

Zelo enostavno... Svoj športni dnevnik in primer učiteljevega dnevnika najdete v OneDrive. **POVEZAVO** imate dodano v **besedilu elektronske pošte**. Torej prazen dnevnik si **PRENESITE** na računalnik, ga dnevno izpolnjujete in na koncu tedna izpolnjenega preko iste **POVEZAVE** le **NALOŽITE** nazaj v OneDrive. Datoteko poimenujte z »IME IN PRIIMEK«. Za uporabo OneDrive ni potrebna registracija. **Zadnji rok za oddajo dnevnikov je v torek, 21. april 2020!**



Aktiv učiteljev športa vam želi uspešno in resno izpolnjevanje športnega dnevnika ter čim več gibanja!