

ŠPORT na daljavo

TEDEN od 6. aprila do 10. aprila

9. razred (dečki in deklice)

Nikoli bolj kot prej, je gibanje v »korona« času zagotovo ena izmed najpomembnejših stvari. Zakaj je to tako pomembno za vas?

Ker gibanje:

- 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!)**

Skratka »**GIBANJE JE ZADNJE, KAR UMAKNETE Z URNIKA**«, se glasi ime članka na tej [SPLETNI STRANI](#). Če želite, si ga lahko preberete.

Pred nami je zelo lep in sončen teden, ki je kot nalašč za gibanje zunaj. Zato bomo v tem tednu poudarili dve koristni stvari:

- **aktivne odmore (čas učenja na daljavo)**
- **gibanje zunaj v naravi (dopoldanski ali popoldanski čas)**

AKTIVNI ODMORI

Namenjeni so v času učenja. Prekinite dolgo trajajoče sedenje in branje pred računalniškimi zasloni, ki predstavljajo obremenitev in prisilno držo telesa, ter izvedite **AKTIVNE ODMORE**. Priporočamo, da aktivne odmore med učenjem naredite 2-3 x dnevno. En aktivno odmor naj traja od 5 do 10 minut. Tako se boste počutili bolje in se pripravili na nadaljnje učenje. Izbrali bomo naslednje vaje (preizkusi se v vseh treh vaja):

[PAPIR MACHER](#)

[ŽONGLER](#)

[LEPA DRŽA](#)

GIBANJE ZUNAJ V NARAVI

Nikar ne iščite izgovor, da živite v stanovanjskih blokih in nimate primerne zunanje prostora v naravi. V manjših mestih in vaseh imamo v tem trenutku v primerjavi z ljudmi, ki živijo v velikih slovenskih krajih, neprecenljiv privilegij (**TEGA SE MORAMO ZAVEDATI!**). Ta privilegij je, da imamo na vsakem koraku, nedaleč stran od svojih stanovanj, travnike in gozdove. In še enkrat in vsakič znova aktiv učiteljev športa ponavlja, da **IZKORIŠČAJTE LEPO VREME ZA GIBANJE NA PROSTEM V OŽJEM KROGU DRUŽINE!** Saj veste, druženja so prepovedana, ni pa prepovedano gibanje na prostem v naravi! Za vsakega se najde nekaj vaj:

[KOLESAR](#)

[TEKAČ](#)

[POHODNIK](#)

[GOZDNI JOŽA](#)

ŠOLSKI IZZIV

Pomerite se v različnih gibalnih nalogah aplikacije **HEMOCOURT**, ki si jo naložite na svoje mobilne ali tablične naprave. Torej naloži si aplikacijo, se brezplačno registriraj, pridruži se skupini in izzivaj druge. V ta namen je ustanovljena skupina, v kateri bomo izzivali drug drugega. Učitelji že čakamo 😊

Povabilo v skupino: <https://stxu6.app.goo.gl/65gp>