

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 odmor naj traja od 5-10 minut. Tako je boste počutili bolje in pripravljeni na nadaljnje učenje. Izbrali bomo naslednje vaje:

[PAPIR MACHER](#)

[ŽONGLER](#)

GIBANJE ZUNAJ V NARAVI

Nikar ne iščite izgovor, da živiti 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 mestih, 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!

[KOLESAR](#)

[POHODNIK#1](#)

[TEKAČ#2](#)

[GOZDNI JOŽA](#)

POMEMBNO: Rezultate nalog in posnetke si shranite/zabeležite v svoje beležke, zvezke, računalnike, mobitele...