

## Pozdravljene učenke in učenci, ki ste vključeni v IP ŠSP

Glede na trenutno situacijo, bomo prilagodili naše dejavnosti.

Prosim, da spremljate moje objave in opravite zahtevane naloge. V kolikor boste kakšno nalogo zamenjali z nalogo, ki vam bolj ustreza, tudi prav, da le čimveč časa namenite telesni aktivnosti.

Priporočam, da v času, ko boste doma, lepe sončne dni izkoristite za gibanje v naravi, dokler nam je to še omogočeno, saj telo potrebuje vsakodnevno gibanje na svežem zraku. V kolikor na svež zrak ne bo mogoče, opravite eno od vadb doma, potem pa prezračite prostor, v katerem ste vadili – prav gotovo se boste bolje počutili.



Ob gibanju na prostem upoštevajte vse zahteve zadnjih ukrepov: **prepovedano je gibanje v skupinah oz. s prijatelji, izogibajte se dejavnostim, kjer je večja možnost poškodb** (rolanje, rolkanje, kolesarjenje...), **prepovedano se je zadrževati na območju šp. igrišč, igral za otroke...** Ko pridete domov, poskrbite, da dobro umijete roke in jih tudi razkužite, če je to potrebno. **Ne pozabi: tvoja VARNOST je na prvem mestu!!!**

Priporočljivo je, da dejavnosti v naravi izvajate v spremstvu staršev.

### **1. naloga: DALJŠI POHOD ali SPREHOD (obvezno)**

V videu si pogledajte, kako lahko izkoristite naravne danosti za dejavnosti, ki vam bodo na sprehodu krajšale čas, so pa koristne tudi za vaše telo. Bodite iznajdljivi in si jih nekaj izmislite tudi sami.

[https://www.youtube.com/watch?v=TOs2iyOTH0M&fbclid=IwAR15y5DYAeaUDZgXWh62aSexSHpsOxE8qeRuBEn\\_y0ldWdfvKzIEW9YkQf4](https://www.youtube.com/watch?v=TOs2iyOTH0M&fbclid=IwAR15y5DYAeaUDZgXWh62aSexSHpsOxE8qeRuBEn_y0ldWdfvKzIEW9YkQf4)

Na svoj telefon si naložite eno od App.: **Relive, Sports tracker, Strava**, ipd., kjer lahko svojo aktivnost tudi spremljate. Zadeva je zelo enostavna. Ko greš na pohod, je najbolje da izklopiš podatke in vklopiš aplikacijo. Ob zaključku, aplikacijo ustaviš in shraniš aktivnost.

Vaša naloga je, da mi vsaj **eno aktivnost, ki bo trajala najmanj 45 minut, pošljete do 12. 4. 2020**, na mail [osidrija.spo@gmail.com](mailto:osidrija.spo@gmail.com).

### **2. naloga: IZZIV 1 (neobvezno)**

IZZIV 1: <https://www.youtube.com/watch?v=srSi8LpWeRs>

Kdor IZZIV št. 1 uspešno opravi, pomeni, da ima zelo dobro razvito ravnotežje in gibljivost ter močne mišice nog. Če boste uspešni, naj vas nekdo posname. Posnetek mi lahko pošljete na enak mail: [osidrija.spo@gmail.com](mailto:osidrija.spo@gmail.com)

**Želim vam vse dobro in vas lepo pozdravljam,**

**Učiteljica Tina**