OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

ŠPORTNI DAN

7. razred- četrtek, 23. april

9. razred – petek, 24. april

Šolsko leto 2019/2020

OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

Učenci in učenke lepo pozdravljeni.

- Čaka nas športni dan, ki ga bomo izvedli nekoliko drugače kot običajno in sicer na daljavo.
- Športni dan je sicer predviden za **7. razrede v četrtek, 23. aprila**, za **9. razrede pa v petek 24. aprila**, vendar ga lahko izvedete na poljuben dan do **nedelje 3. maja**.
- Pomembno je, da se pri izvedbi športnih dejavnost držite aktualnih navodil NIJZ proti širjenju virusa COVID 19. Izbira vsebine je odvisna od vaših interesov, **pripravili smo vam 3 predloge (POHOD, KOLESARJENJE, VADBA DOMA), izberite si tistega ki vam najbolj ustreza.** Dan izkoristite za umik od vsakdanjih obveznosti in ga aktivno preživite skupaj s svojimi družinskimi člani. Možnosti za športno udejstvovanje je na našo veliko srečo v naši okolici veliko, tudi vreme nam je letošnjo pomlad zelo naklonjeno.

OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

PO JUTRU SE DAN POZNA

Zelo pomemben tako v našem vsakdanu
Še posebej pa pred športnimi aktivnostmi je
ZDRAV in **ENERGIJSKO BOGAT ZAJTRK**.

Predlagamo ti, da ta dan za zajtrk zase in za svoje družinske člane poskrbiš ti, zagotovo jim boš že zjutraj polepšal dan. Po zajtrku pa vzemi opremo, ki si jo za športno udejstvovanje pripravil že dan prej in lep dan ti želimo.

OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

1. POHOD

Daljši POHOD naj bo dolg vsaj 120 minut, naredite ga v družbi staršev oz. skrbnikov. **Poskrbite za ustrezno planinsko opremo:** pohodni čevlji, pohodne nogavice, primerna obleka, zaščita proti dežju in klopom, nahrbtnik, torbica za prvo pomoč, hrana in pijača. Traso pohoda si lahko izberete sami, izogibajte se najbolj obiskanih pohodnih poti, kakšno idejo dobite na spodnjih povezavah.

STRAN PLANINSKEGA DRUŠTVA IDRIJA

https://www.planinsko-drustvo-idrija.si/nasepoti.html

PLANINSKE POTI GEOPARK IDRIJA

http://www.geopark-idrija.si/si/geopark/32/pohodne-in-kolesarske-poti/

OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

2 . KOLESARJENJE

Daljše KOLESARJENJE naj bo dolgo vsaj 120 minut, naredite ga v družbi staršev oz. skrbnikov. Pred začetkom ne pozabite preveriti, če je **kolo varno**. **Čelada** je za kolesarjenje obvezna, priporočamo tudi odsevni jopič oz. odsevni trak. S seboj vzemite dovolj pijače, hrane in prvo pomoč. Izberite si traso po želji, ki naj bo primerna vašemu znanju in sposobnostim. Nekaj predlogov najdete na povezavi spodaj.

KOLESARSKE POTI GEOPARK IDRIJA

http://www.geopark-idrija.si/si/geopark/32/pohodne-in-kolesarske-poti/

OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

3. VADBA V DOMAČEM OKOLJU

Za izvedbo športnega dne v domačem okolju potrebujemo **lahka športna oblačila**, lahko ste **bosi** ali pa imate obuto **nedrsečo športno obutev**, priporočamo vadbeno podlogo. **Ne pozabite na flaško z vodo**. Priporočamo izvedbo vadbe na svežem zraku v naravi. Vadbo lahko izvajate tudi doma, poskrbite za redno zračenje prostora in poskrbite za varnost, da ne bo prišlo do nepotrebnih poškodb.

Začeli bomo s **KVALITETNIM OGREVANJEM**s katerim boste poskrbeli za večjo prožnost vaših mišic, kar bo zmanjšalo možnost poškodb, hkrati pa povečalo učinkovitost vadbe.

OGREVANJE NA MESTU

https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg

DINAMIČNE VAJE

https://youtu.be/CGioDVduOQw

OSNOVNA ŠOLA IDRIJA

3. VADBA V DOMAČEM OKOLJU

Čaka nas najintenzivnejši del ŠPORTNEGA DNE DOMA. Na voljo imate 2 vadbi, izberite tisto ki vam bolj ustreza. **Med vadbo poskrbi za ustrezno hidracijo!**

HIP HOP TABATA

https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM

ali

AEROBNI TRENING

https://www.youtube.com/watch?v=50kH47ZztHs

3. VADBA V DOMAČEM OKOLJU

Raztezanje telesa v zaključku vadbe zmanjšuje verjetnost nadaljnjih poškodb, po vadbi boste zmanjšali občutek obremenitev mišic, dolgotrajno pa raztezne vaje pripomorejo tudi k boljši gibčnosti vašega telesa. Res pomembno je, da na ta del vadbe ne pozabite.

RAZTEZNE VAJE

https://www.youtube.com/watch?v=flDQ-Av5DZ8

Za zaključek se bomo še malo razvajali. Prepričani smo, da se nam bo prilegel zdrav napitek **SMOOTHIE**. Izdelaj ga in se okrepčaj.

https://drive.google.com/file/d/1FDPUBioHfoShdu9eU3BHNKVeSlEcmCDN/view?usp=shar

OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

ZAKLJUČEK ŠPORTNEGA DNE

Po zaključku utrinek sebe z aktivnosti **OBVEZNO** objavi na tabli svojega razreda na UTRINKI ŠPORTNEGA DNE na spletni strani http://osidrijaspo.splet.arnes.si/utrinki-sportni-dan/

Kolesarji in pohodniki vnesite svojo **SLIKO z aktivnosti** in dopišite svoje **IME, RAZRED in LOKACIJO**.

Vsi, ki boste športni dan izvedli DOMA vnesite svojo **SLIKO** (slikaj se med eno izmed vadb, ki jih boš izvajal) in dopišite svoje **IME in RAZRED**.

Kolesarjem in pohodnikom priporočamo (ni pa obvezno) tudi uporabo aplikacij, ki ti merijo razdaljo, narišejo zemljevid poti in podobno. Najbolj uporabne so Relive, Strava, Sports Tracker, Endomondo,...Če boste katero od aplikacij uporabili bomo veseli, če tudi zemljevid svoje poti objavite na tabli svojega razreda.

OSNOVNA ŠOLA
IDRIJA

Naj bo vaš dan pester, dinamičen in zanimiv!

Lepe počitnice vam želimo učitelji športa.