

ZIMSKI ŠPORTNI DAN, petek 22.1.

(da bi ujeli boljše vreme in se družili s člani istega gospodinjstva, ga lahko opravite tudi v soboto 23.1. ali nedeljo 24.1)

Namenjen je za vse oddelke SESGŠ.

Naš cilj je opraviti dejavnost v naravi, zima nas je obdarila s snegom in nas vabi! Izkoristimo jo za različne dejavnosti in igro na snegu.

Izvedli bomo športni dan in si oddahnili od šolskega dela. Izbereš tek na smučeh, pohod, sankanje, drsanje, vadite sami ali z osebami iz istega gospodinjstva.

Za dobro jutro se pred zajtrkom malo »**razmigaj**« in pripravi na prav poseben športni dan.


Jutranja telovadba se začne najkasneje ob 8.30 uri.

Narediš 12 pozdravov soncu (snegu ;-) ali vaje na spodnji povezavi (pod sliko):

Pozdrav soncu

Pozdrav soncu je ena najpriljubljenejših tehnik joge, ki je primerna tudi za otroke. Dvanajst med seboj povezanih vaj je lahko odlični uvod tako v začetek vrtčevskih dejavnosti, pouka kot tudi daljše telesne vadbe.

Priloga: Vaje izvajajte v zravnem prostoru kjer se dobro počutite. Pred vadbo vsaj dve uri ne jejte. Vaje izvajajte počasi in pri tem dihaite mirno in sproščeno (upoštevajte predpisane vdihne in izdihe). Zaporedje vaj lahko tudi večkrat ponovite.



- 1 Postavite se vzravnan. Sprostite se in počasi izdihnite.
- 2 Ob vdihu dvignite roki nad glavo in izbočite telo v rahel zaklon. Pogled in dlani so usmerite v nebo.
- 3 S počasnim izdihom se nagnete v globok predklon. Noge naj bodo stegnjene. Če zmorete, dlani položite na tla, sicer pa jih le stegnite proti tlom.
- 4 Spustite se v počep, nato pa ob vdihu z levo nogo naredite korak nazaj. Glavo dvignite in pogled usmerite vodoravno.
- 5 Ob izdihu še z desno nogo naredite korak nazaj. Pogled usmerite proti stopalom.
- 6 Telo počasi spustite proti tlom in hkrati glavo dvignite v vodoravni pogled.
- 7 Ob vdihu boka spustite na tla. Dvignite zgornji del telesa in pogled usmerite navzgor.
- 8 Ob izdihu dvignite zadnjico navzgor. Roke in noge naj bodo stegnjene, pogled pa usmerjen proti stopalom.
- 9 Telo spustite navzdol in ob vdihu z levo nogo naredite korak naprej. Glavo dvignite v vodoravni pogled.
- 10 Ob izdihu z desno nogo stopite k levi. Nogi stegnite, telo pa spustite v predklon.
- 11 Ob vdihu se počasi zravajte, roki dvignite nad glavo in telo izbočite v rahel zaklon.
- 12 Ob globokem izdihu se spustite v sproščeno pokončno držo.

<https://www.youtube.com/watch?v=skSbg1IGup8> (pritisni tipko CTRL na tipkovnici in z miško klikni na povezavo). Posnetek je v angleščini, tako da ob telovadbi ponoviš še angleščino.

Sedaj, ko si porabil nekaj kalorij, je čas, da si **pripraviš zdrav zajtrk**. V primeru, da v družini nisi sam, zajtrk pripraviš še ostalim družinskim članom.



Pospraviš in pomiješ za seboj, pospraviš svojo sobo in narediš še kakšno hišno opravilo.

Nato se primerno vremenu (poglej vremensko napoved), športni aktivnosti in temperaturam oblečeš in obuješ v **ŠPORTNA OBLAČILA**: udobna, topla, raztegljiva. Pripravi si nahrbtnik s pijačo, prigrizki, rezervnimi oblačili.



S starši se dogovori katere dejavnosti na snegu boš izvajal!

(V primeru, da ne živiš v regiji kjer je sneg, to zabeleži in si izberi: pohod).

TRAJANJE vseh AKTIVNOSTI: 6 ur.

Ko si zunaj, upoštevaš vsa priporočila NIJZ-ja v zvezi z virusom, paziš na svoje zdravje: ne skači v kupe snega, če ne veš kaj je spodaj, imej primerno hitrost pri sankanju,...



SREDNJA EKONOMSKA,
STORITVENA IN
GRADBENA ŠOLA
ŠOLSKEGA CENTRA IRBANI

Ko se vrneš domov, se preoblečeš, daš oblačila sušiti in spiješ topli napitek!

Razredničarki pošlješ najkasneje v *ponedeljek dopoldan*, 25.1.2021, fotografijo, video, zapis, pesmico o tem, kako si preživel-a dan na snegu!! Pripisete še datum aktivnosti.

UŽIVAJ-TE 😊!

Petra Ogrizek,
AKTIV ŠVZ