



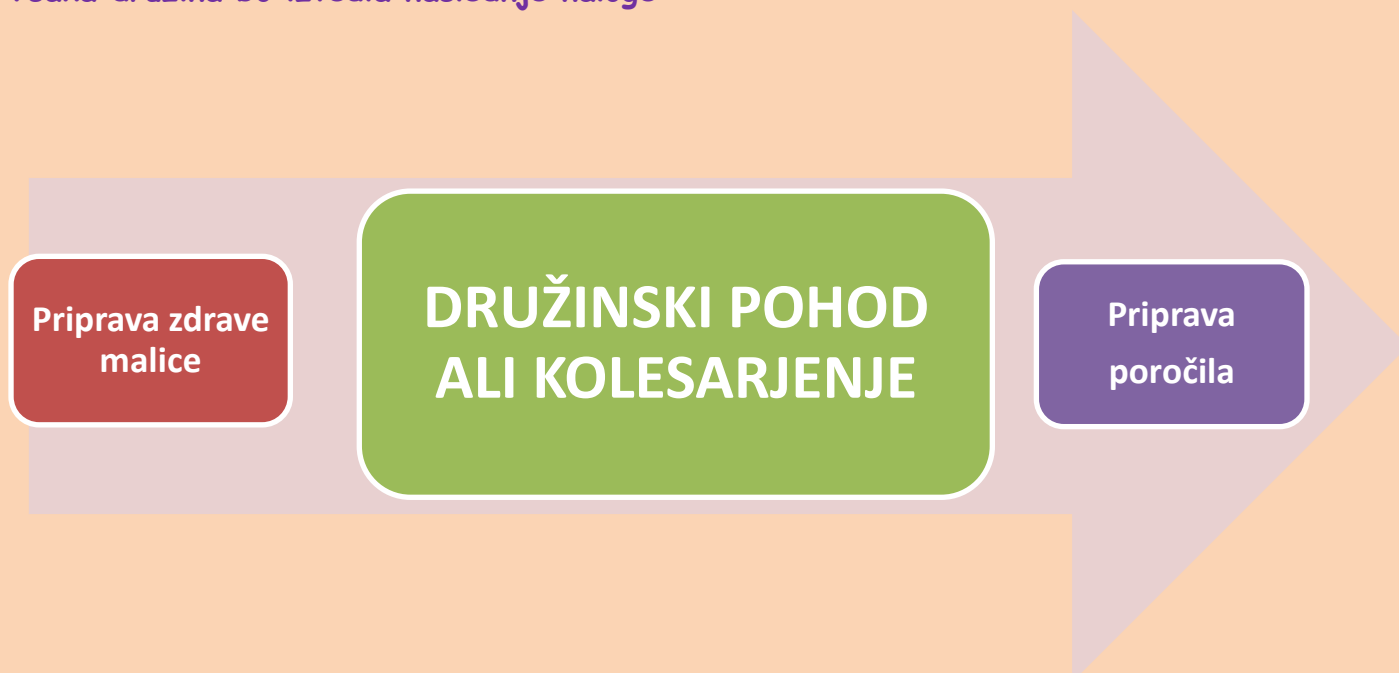
Osnovna šola
Cirila Kosmača Piran



Pozdravljeni starši in učenci!

Tokratni športni dan bo nekoliko drugačen, in sicer DRUŽINSKI. Ni nujno, da športni dan izvedemo na dan, ki je za to določen. Lahko ga izvedete takrat, ko imajo vsi člani družine čas, npr. med vikendom.

Vsaka družina bo izvedla naslednje naloge:



NAVODILA ZA PRIPRAVO ZDRAVE MALICE

Malico si pripravimo zjutraj, lahko pa že prejšnji večer, če priprava zahteva dalj časa (npr. če boste kaj pekli). Nekaj idej za zdrave malice najdete na spodnjih povezavah:

- ✓ <http://okusno.je/priloznostno/okusne-malice-ki-jih-pripravimo-sami.html>
- ✓ <https://okusno.je/zdravo/zdrava-malica.html>
- ✓ <https://www.malinca.si/blog/7-idej-za-zdravo-malico-na-poti>

POHOD ALI KOLESARJENJE

NAJPREJ NAREDITE NAČRT POTI:

- izberite pot, ki je primerna za vse člane vaše družine,
- med potjo naj bo vsaj en vzpon, pri tem pazite na pravilno dihanje,
- načrtujte tudi čas hoje in čas počitka.

HOJA

Vplivi na naše telo: S hojo razgibamo številne mišice, spodbudimo dihanje in delo našega ožilja ter srca. Poskusimo hoditi nekoliko hitreje.

Oprema: Potrebujemo le primerno obualo (odvisno je od tal, po katerih hodimo) in športna oblačila.

Pozor! Izogibajmo se prometnih poti, če bo povratek v večernih urah, ne pozabimo na kresničko.



KOLESARJENJE

Vplivi na naše telo: Tudi kolesarjenje je odlična vzdržljivostna vadba, posebej še, če gremo na daljši izlet. Priporočajo ga tudi vsem tistim, ki imajo težave s koleno ali gležnji. Z njim razvijamo tudi ravnotežje.

Oprema: Potrebujemo športna oblačila in obutev. Obvezna je čelada in brezhibno kolo. Otroci brez kolesarskega izpita lahko vozijo kolo izključno v spremstvu staršev! Na daljšem izletu imejmo s seboj še »bidon«, to je posebno stekleničko, pritrjeno na kolo, v kateri je tekočina, najbolje voda ali nesladkan čaj.



Pozor! Posebej previdni bodimo na prometnih cestah. Spoštovati moramo prometne predpise. Če se peljemo v skupini, hitrost vožnje

prilagodimo najpočasnejšemu v skupini. Brezhibno kolo lahko na daljšem izletu prihrani marsikatero težavo.

POROČILO

Ob koncu športnega dne zapišite **kratko poročilo**, lahko pa pošljete tudi kakšno **fotografijo**.

V poročilu napišite:

- Datum športnega dne: _____ Ura odhoda: _____ Ura prihoda: _____
- Udeležili so se ga (naštev člane družine): _____
- Med potjo smo opazili RASTLINE (naštev vsaj 5): _____
- Opazili smo tudi ŽIVALI: _____
- Naštev vsaj 3 besede, ki te spominjajo na ZDRAVJE: _____

Poročilo in fotografijo pošlji svoji učiteljici ŠPO in razredničarki!

ČASOVNA RAZPOREDITEV DRUŽINSKEGA ŠPORTNEGA DNE

PRIPRAVA MALICE in NAČRT POTI: • 30 minut

POHOD ali KOLESARJENJE: • 3 ure

PISANJE / POŠILJANJE POROČILA: • 15 minut

VARNOST - PREPREČEVANJE ŠIRJENJA VIRUSA COVID-19

Potrebno je strogo upoštevati varnostna navodila v zvezi z boleznijo COVID-19:

- športni dan izvajate v okviru vaše družine in ne v skupini,
- izogibajte se stiku z ostalimi osebami (priporočena razdalja je vsaj 1,5m),
- upoštevajte pravilno higieno kašlja (preden zakašljamo/kihnejo, si pokrijemo usta in nos s papirnati robčkom ali zakašljamo/kihnejo v zgornji del rokava),
- ne dotikajte se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
- poskrbite za osebno higieno po povratku domov (umivanje rok z milom).

Več informacij:

<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

**ŽELIMO VAM VESEL, SONČEN IN
ŠPORTEN DRUŽINSKI DAN!**
Razredničarke in učiteljici ŠPO



Viri:

- <http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/43/Preprosto-miganje>
- <https://www.vadbenaklinika.si/ali-znas-hoditi-pravilna-hoja-je-za-telo-enako-pomembna-kot-zdrava-prehrana/>
- <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>
- <http://okusno.je/priloznostno-okusne-malice-ki-jih-pripravimo-sami.html>
- <https://okusno.je/zdravo/zdrava-malica.html>
- <https://www.malinca.si/blog/7-idej-za-zdravo-malico-na-poti>