NAVODILA ZA DELO NA DALJAVO – 16. 3. 2020 – 20. 3. 2020

Pozdravljeni,

Ker se ne moremo družiti v živo, bomo tudi šport izvajali na daljavo. V času, ki prihaja je najbolj pomembno, da ostanemo zdravi. Sami, pa dobro veste, kako zelo pomembno je biti aktiven, zdravo jesti in veliko piti ter dobro spati. Zdaj lahko postanemo podobni vrhunskim športnikom, ki o tem razmišljajo vsak dan. To je tisto, na kar vas, še posebej opozarjava.

Kar se pa tiče ur športa v tem tednu nadaljujemo tam, kjer smo ostali pri urah športa, RAP - u in NIP -u.

Torej ta teden:

1. Pojdite na sprehod ali kratek tek v naravo (vsak dan) NUJNO SAMI ALI V KROGU DRUŽINE, ne pa s sošolci. Ja, saj veva, vi bi se družili, ampak žal ne bo šlo. Imamo nov slogan: Sem, doma in dam mir! Kljub temu, pa malo pomigam.
2. Pred hišo ali na neprometni cesti si lahko uredite poligonček za rolanje, skiro, kolo. Več o tem na tej povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=1ad88A13Q9I>, kjer Pavle vse lepo pokaže. Poskrbite za varnost. In držite se zgornjega navodila. NUJNO SAMI ALI V KROGU DRUŽINE.
3. Naredite si obhodno vadbo (tako, kot smo jo delali pri pouku) izberite 6 vaj (moč, koordinacija, hitrost, gibljivost), potem pa že veste 45 sekund delamo, 15 sekund počivamo. 2 kroga pa smo. Prosite starše za pomoč. (v poštev pridejo: počepi, poskoki, plazenja, lazenja itd.)
4. Igrajte se z žogo, če jo imate, pa ne pozabite na kolebnico, tudi twister in gumitvist, prideta v poštev.
5. Evo pa še nekaj bolj zabavnega. Nekaj idej za dober film ali risanko s športno vsebino.

* Košarkar naj bo 1, 2 (Košarka)
* Ledene steze (Jamaica bob team).
* Avtomobili

Lep športen pozdrav,

Tina in Pavle

P.S. Če bi kdo želel še dodatne informacije pa naju kontaktirajte na [pajancic.tina@gmail.com](mailto:pajancic.tina@gmail.com) in [pavle.dornik@gmail.com](mailto:pavle.dornik@gmail.com)