

OBVESTILO – Šport Špas

Spoštovani.

Obveščamo vas, da je v soboto, 16. 5. 2020 delovna sobota, ki je že vrsto let rezervirana za **ŠPORT ŠPAS – DRUŽENJE IN GIBANJE VSEH GENERACIJ**. Letos ga bomo prvič izvedli na daljavo.

K sodelovanju vabljeni torej vsi – otroci, starši in drugi člani skupnega gospodinjstva. Navodila in »delavnice« prilagam v nadaljevanju.

Želimo vam veliko užitkov in zabave na športnem dnevu.



1. NALOGA

POZDRAV SONCU

Sledite posnetku in dan začnite malo drugače... → <https://univerza.mojaxis.si/pozdrav-soncu/>



2. NALOGA

ZDRAV ZAJTRK je najpomembnejši obrok dneva. Seveda pa le tega naj pomagajo pripraviti otroci. Veselo na delo pa dober tek! 😊



Vir: <https://cosmopolitan.metropolitan.si/zdravje/zajtrk-5-idej-za-pripravo-zajtrka-vnaprej-vzelo-ti-bo-zelo-malo-casa/>

3. NALOGA

HIŠNA OPRAVILA

Skupaj z otroki se postorite kakšno hišno opravilo (otroci bodo zagotovo z veseljem pomagali 😊) .

Pri opravljanju gospodinjskih opravil uživajte. Priporočeno je vključiti tudi **glasbo** s hitrejšim ritmom ter normalno (ne preglasno!) jakostjo.

Ali ste vedeli, da tudi pri hišnih opravilih porabljaš kalorije?



Vir:

<https://www.facebook.com/fitlinestudio.si/>

4. NALOGA

POHOD



Odpravite se na daljši pohod v vaši okolici. Izberite manj oblegane poti. S seboj vzemite malico iz nahrbtnika in plastenko z vodo.

Vir: <https://www.obcina-grad.si/objava/186008>

5. NALOGA

Izberite med naslednjimi »delavnicami«, kot bi to storili, če bi bili v šolskih prostorih:

a) Poligon

Na dvorišču, v stanovanju, v garaži, na hodniku, v gozdu ... poiščite rekvizite in si naredite **poligon z različno velikimi in visokimi ovirami**. Uporabite lahko karkoli – debla, veje, palice, šture, žoge, metlo, stole, mizo, igrače, kolebnice, obroče, lestev ... Vključite lahko tek, skoke, preskoke, plazenja, plezanja, kotaljenja, vrtenja, ... **Ponovite ga 3x**, nato si spočijte in popijte **vodo** ter ga **ponovite še vsaj 2x**.



Vir: <https://aktivni.metropolitan.si/tek/vadba/vaja-ki-bi-jo-morali-vkljuciti-tekaci-ki-zelite-izboljsati-hitrost/>

b) »Just dance«

Zaplešite ob posnetku:

- ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=lxFOiayJR-s>
- ➔ <https://www.youtube.com/watch?v=52pdktAMDe4&t=110s>
- ➔ https://www.youtube.com/watch?v=oe_HDfdmnaM
- ➔ https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&t=12s



Če zmorete, zaplešite vse plese ali enega ponovite večkrat 😊

Vir: <https://www.pinterest.com/pin/709528116282828102/>

c) Vožnja s kolesi in skiroji, rolanje – poligon



- ➔ Odpravite se na pot s kolesom/rolerji/skirojem.
- ➔ Lahko naredite tudi **poligon**, ki ga boste premagali z omenjenimi prevoznimi sredstvi .

Vir: <https://www.pinterest.com/pin/155303887193338718/>

Primer poligona s kolesom: vožnja naravnost, slalom med ovirami (npr. plastenke), vožnja z eno roko (vsaj 3 m), »osmica« okrog treh ovir, zaustavljanje pred oviro.

Primer poligona s skirojem/rolarji: vožnja naravnost, slalom med ovirami (npr. plastenke), »osmica« okrog treh ovir, pod oviro, zaustavljanje pred oviro.

Vir: <https://www.stanislav.si/vdp/rolanje/>



d) Ustvarjanje iz naravnih materialov

V naravi poiščite palice, veje, kamne, cvetove, ..., karkoli in **ustvarite svojo posebno umetnino**. Izdelate lahko npr. sliko z okvirjem, lok, mandale ...

Nekaj primerov za lažjo predstavo:



Vir: <https://www.posavskiozornik.si/panorama/mandale-iz-naravnih-materialov-89870>

Vir: <http://www.osmetlika.si/2020/05/05/slike-iz-naravnih-materialov/>

e) Kuharska delavnica

Pomagajte pri pripravi zdravega kosila.

Nekaj zanimivih receptov in postopkov priprave najdete na naslednjih povezavah:



→ Zvitki po ptujsko:

<https://www.youtube.com/watch?v=qkhdU3aL500>

- Piščanec z bučkami:
<https://www.youtube.com/watch?v=qccEyK4eyY>
- Musaka iz sladkega krompirja in mletega piščanca:
<https://www.youtube.com/watch?v=LPDSrwFOzJQ>
- Osvežilna solata s testeninami: <https://www.youtube.com/watch?v=aNXpOIQWos4>
- Piknik solata z lečo, čičeriko in tunino:
<https://www.youtube.com/watch?v=VQxTVXs6gy8>

Vir: <https://www.pinterest.com/pin/87538786492156373/>

**Pomembno je, da med vadbo veliko pijete, skrbite za umivanje rok,
se čim bolj sprostite in uživajte.**



Ostanite zdravi!

Učiteljici športa, Andreja in Marjetka