

## ŠPORTNI DAN NA DALJAVO, petek 12. 2. 2021

**Poglavitni cilji športnega dneva:**



- "STRAN OD RAČUNALNIKA"

- izvajanje zimskih aktivnosti (tek na smučeh, smučanje), če bodo razmere in vaše zmožnosti dovoljevale

- pohod, nordijska hoja, kolesarjenje

**Spoštovani dijaki in starši!**

V petek, 12. 2. 2021, bomo za dijake oddelkov, 1. ACDEG , 2. ACDE in 3. ACD naše šole, izvedli športni dan na daljavo. Namen tega dneva je, računalnik odložiti za en dan in se posvetiti daljši telesni aktivnosti.

**Predlogi za izvedbo:**

Aktivnost naj traja vsaj 2 uri. Izbirate lahko med hojo ( pohodom, nordijsko hojo ) in kolesarjenjem v naravnem okolju (gozd, travniki, sprehajalne poti ... ) v bližini doma. Če se v tem času odpravi omejitev gibanja med občinami pa opravite daljše ture in se sprehodite ter obiščite predele, ki jih precejšen čas zaradi epidemije ni bilo mogoče.

Če so vam pri srcu aktivnosti na snegu in bodo vremensko-snežne razmere ugodne, imate možnosti za izvedbo športnega dneva na bližnjem smučišču v družinskem krogu. Tek na smučeh lahko izvajate, če bo zapadel sneg in imate ustrezno opremo, na terenu v kraju bivanja- progo si uredite sami in zahtevnost prilagodite svojim sposobnostim.

**Za varno izvedbo športnih aktivnosti poskrbite zato da:**

- izberete vsebino ( nordijska hoja, pohod, kolesarjenje, smučanje, tek na smučeh ), ki jo lahko varno izvajate sami
- je oprema za opravljanje izbrane dejavnosti prijetna in varna ( obutev, oblačila in pokrivala)
- imate v nahrbtniku osvežilne napitke (voda, čaj) in nekaj hrane bogate z vitamini (sadje, malica) če se boste odločili za daljši izlet
- dejavnost lahko opravite v paru s sošolci ali pa s člani skupnega gospodinjstva. Upoštevajte navodila pristojnih organov o gibanju in ohranjanju razdalje, ter drugih ukrepov proti širjenju epidemije
- se izogibate priljubljenih izletniških točk, igrišč in skupnih igral ( mest, kjer se zbira in družijo več ljudi ), na smučiščih pa upoštevate navodila upravljalcev in redarjev

### Opomba:

Izvedba športnega dne ni časovno omejena samo na petek, 12. 2. 2021, niti ni opredeljena z uro pričetka. Če vremenske razmere ne bodo dovoljevale, lahko dejavnosti izvedete tudi skozi vikend. Dokazilo (zabeleženo s mobilnimi aplikacijami na vaših telefonih) o opravljeni dejavnosti (datum, čas trajanja, izbrana dejavnost, razdalja, tudi aktivnosti na snegu), boste oddali v Dodeljenih nalogah Teamsa, do 28. februarja.

**Pred, vsekakor pa po končani športni aktivnosti** športnega dneva na daljavo je vredno **opraviti za motivacijo in dobro počutje** vajo **Pozdrav soncu**, kjer je zajetih nekaj vaj za raztezanje in Joga sprostitve (začetek izvedbe pozdrava je sredina zgoraj, v smeri urinega kazalca, opravite 3-5 ponovitev).



### Vpliv hoje in gibalnih aktivnosti na telo:

- 30 minut hoje na dan = 49 dni hoje v 12 letih = 1,3 leta zdravega življenja.
- 15 minut hoje na dan vam lahko pomaga pri t.i. divergentnem razmišljanju, ki je opredeljeno kot miselni proces, ki služi za nastajanje kreativnih idej skozi raziskovanje številnih možnih rešitev.
- Tako imenovan "**forest bathing**", po slovensko "koplanje v gozdu" ali sprehod po gozdu borovcev, namreč pomaga proti, depresiji in tudi tesnobi.
- Redna hoja lahko izboljša vaše razpoloženje, brez da bi se tega sploh zavedali.
- 15 minut hoje poveča moč, odzivnost, samozavest in vas naredi srečnejše.
- Zapomnite si: najboljši način za hojo je, da hodite v tempu, ki vam **odgovarja**
- S hojo delajo vse mišice v vašem telesu. Zato je hoja tudi zelo primeren šport za začetnike in vse tiste, ki malce manj radi telovadijo.
- Začnite v petek 12.2., če še doslej niste začeli!
- 

**Največji korak naprej bomo naredili, če bomo uveljavili motivacijo, ki bo pripeljala do samostojne aktivnosti. Največ je vredno, če si vsak sam (otrok, mladostnik, odrasel) želi gibanja in dela." (Škof, 2020)**