

# ŠPORT – 1. RAZRED

Pozdravljeni, učenci in starši!

Zopet nas je pričakalo šolanje na daljavo. Zavedamo se, da tovrsten način zahteva veliko vloženega truda in energije, tako učencev kot tudi vas staršev.

Zato smo se odločili, da bomo učencem podajali učne vsebine na takšen način, da jih bomo pritegnili h gibanju in igri.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), strokovnjakov Fakultete za šport (SLOfit) in medicinske stroke naj bi bili otroci telesno aktivni vsak dan najmanj 1 uro, vse dni v tednu. Telesna dejavnost naj bi zajemala okoli 50% aerobnih aktivnosti, 25% vaj za krepitev mišic in 25% vaj za gibljivost.

Bodite aktivni zunaj na svežem zraku v primeru lepega vremena.

Zelo veseli bomo vaših povratnih informacij (opis, slike, video posnetki itd.), ki jih pošljete po elektronski pošti vašim razredničarkam. Dovolj bo že, če to storite enkrat na teden.

Vse dobro vam želimo in upamo, da se kmalu srečamo v šolskih prostorih.

Vaši športni pedagogi:

Maja Arnšek Lončar, Suzana Budič,

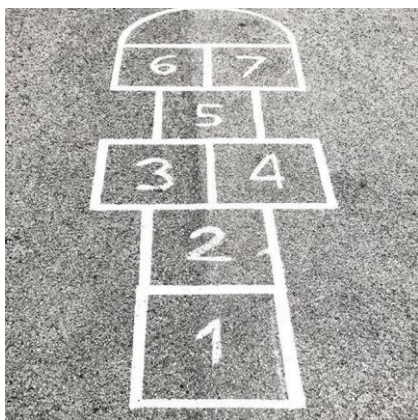
Andrej Škafar, Peter Toporišič

## 1. URA – POHOD #1

Lepo vreme izkoristite za daljši sprehod v okolici stanovanja ali pohod v bližnji gozd, jaso ali hrib. Vzemite nahrbtnik, plastenko vode, fotoaparata in ne pozabite na primerna oblačila in obutev.



## 2. URA – RISTANC



Potrebujete:

- kredo ali lepilne trakove

V pomoč vam je lahko spodnji video:

<https://www.youtube.com/watch?v=hyYOKHH14W0>

### 3. URA – POHOD #2

Znova se primerno opremljeni odpravimo na pohod in opazujemo naravo.

