

# NAVODILA ZA ŠPORTNI DAN NA DALJAVO

TOREK, 6. 4. 2021 - 6. - 7. RAZRED

SREDA, 7. 4. 2021 - 8. - 9. RAZRED

**Spoštovani starši in učenci!**

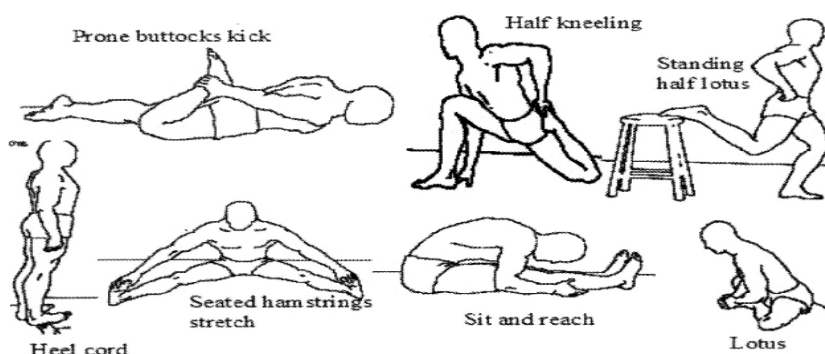
Pred vami je športni dan na daljavo. Izbirate med dejavnostmi, ki so vam ponujene. Pomembno je, da čim več časa preživite zunaj in ste aktivni. Trajal naj bi vsaj pet šolskih ur. **Pazite na svojo varnost** in varnost udeležencev, ki so z vami, ter upoštevajte varnostna opozorila NIJZ. **Če se le da, športni dan opravi skupaj s starši.**

Že dan pred športnim dnevom si vzemite čas in načrtujte prihodnji dan.

Skozi športni dan bomo predstavili tudi boj za čisti šport ter opomnili na pomembnost spoštovanja vrednot v športu.

## RAZTEZANJE PRED ZAJTRKOM

Zjutraj vstanite in opravite spodaj opisane raztezne vaje, Delaj počasi, vsak položaj zadrži vsaj 20 sekund.



Po raztezanju si pripravite zdrav zajtrk. Naš predlog je tradicionalni slovenski zajtrk, ki ni rezerviran le za november. ☺ Se spomniš kaj vsebuje?



Hrana je zelo pomembna v življenju vsakega človeka, še posebej pa pri športniku. Biti mora uravnotežena, vsebovati pa mora vsa hranila, ki športniku pomagajo pri doseganju dobrih rezultatov v različnih športnih tekmovanjih. Rezultati pa morajo biti doseženi na osnovi fair-playa, dobri tehniki in brez nedovoljenih poživil oz. dopinga.



**DAN ČISTEGA ŠPORTA JE MEDNARODNI DAN, NAMENJEN PROMOCIJI ČISTEGA ŠPORTA IN POŠTENIH ŠPORTNIKOV TER ŠIRITVI IDEJE O ČISTEM ŠPORTU.**

Ko govorimo o čistem športu, govorimo o enakosti, športnosti, veselju in užitku, spoštovanju, pravičnosti, predanosti, odgovornosti, vztrajnosti in varovanju zdravja.

Na spodnji povezavi so oglej kratek film o Svetovnem kodeksu proti dopingu v športu <https://youtu.be/8ojH9yLSeHA> ali s pomočjo QR kode:



### **REŠITE "PLAY TRUE" KVIZ:**

- odprete kviz na povezavi: <https://quiz.wada-ama.org/youth/>
- izberete slovenski jezik
- vzamete si dovolj časa, da ob nepravilnih odgovorih preberete razlage, ki jih ponudi sistem in se tako naučite nekaj novega.

**PREPRIČANI SMO, DA STE SE NAUČILI KAJ NOVEGA, SEDAJ PA JE ŽE SKRAJNI ČAS, DA SI PRIVOŠČIMO GIBANJE. SPODAJ SO PREDLOGI ZA ŠPORTNE AKTIVNOSTI ZA DANAŠNJI ŠPORTNI DAN.**

## 1. POHODNIŠTVO



Vaša naloga je, da se odpravite na pohod - izlet po bližnji okolici, ki naj traja od 2 do 3. ure. Odpravite se lahko na Dobeno, Mengeško kočo, Veliki vrh nad Ihanom. Nalogo lahko opravite kadarkoli v tednu. Za pohod potrebujete primerno opremo. Najpomembnejša je primerna in udobna obutev. Če boste hodili po mokrem terenu, kamenju, koreninah vsekakor priporočam pohodniške nepremočljive čevlje, za lažji pohod po nezahtevnem terenu pa športni copati popolnoma zadostujejo. S seboj imejte manjši nahrbtnik, ki si ga pripravite sami. V nahrbtnik sodi dovolj tekočine, manjši prigrizek, rezervna majica, vetrovka, kakšen obliž. V primeru alergij ne pozabite na zdravila. Priporočen je fotoaparati za dokumentiranje prijetnih trenutkov.

## 2. NORDIJSKA HOJA

Nordijska hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih in dostopnih telesnih aktivnosti, a na videz zelo preprosta aktivnost od vas vseeno zahteva nekaj osnovnega znanja o tehniki hoje, da bo ta kar se da učinkovita.

### *Pravilna tehnika nordijske hoje*

Navodila za izvedbo: Palice držite pod kotom poševno nazaj. Postavljanje stopal naj poteka od pet prek stopalnega loka na prste. Koraki naj bodo daljši kot pri navadni hoji - le tako začutimo pravo nordijsko hojo. Palico je treba zabosti v tla, da začutite odziv. Za rameni zamahnite z roko tako daleč nazaj, da je roka v ravni liniji s palico. Če se z dlanmi neprenehoma čvrsto oklepate palic, bodo mišice v ramenih in tilniku preveč napete in sčasoma boste začutili bolečino, zato pri odzivu nazaj spustite palico iz dlani (palico zadrži v dani trakec). Roke naj zamahujejo ravno obratno kot noge, najprej leva noga, sledi desna roka in nasprotno. Pogled naj bo usmerjen naravnost naprej. Zgornji del telesa naj bo poravnan, in ne usločen. Dihajte sproščeno. Ko hodite po hribu navzgor, morate roke uporabljati še močnejše kot sicer. Eno roko zavijte čim dlje naprej, drugo pa potisnite močno nazaj. Po hribu navzdol koleni nikoli povsem ne iztegnite, ampak naj bodo vedno rahlo upognjena, sicer bo vsak korak učinkoval kot udarec. Zadnjico potisnite nazaj, da bo težišče telesa čim nižje, in delajte kratke korake. Palice postavljajte pred telo in se nanje

čvrstonaslonite z roko - tako palica ublaži korak in prenaša skoraj tretjino teže telesa. Način hoje po hribu navzdol je enak kot v hrib in po ravnem (leva roka, desna noga in nasprotno).

### ***Kakšna je primerna dolžina palic?***

Na splošno velja, da naj bo ob postavitvi palic pravokotno na podlago kot v komolcu 90 stopinj.

Za lažjo predstavitev si pogledaj naslednji prispevek:

<https://www.youtube.com/watch?v=rQ66P5Hcps8&feature=youtu.be>

## **3. TABATA**

Tabata je 4-minutni visoko intenzivni intervalni trening (HIIT), ki ga sestavljata 2 intervala: **20 sekund vadbe in 10 sekund premora**. Ta cikel se ponovi 8-krat, zato trenirate 4 minute. Trening lahko izvajate brez kakršnih koli vadbenih pripomočkov. Za vadbo potrebujete le svojo telesno težo. Na spodnjih povezavah imate nekaj idej za izvedbe posameznih Tabat:

<https://www.youtube.com/watch?v=hduQfHVLKT8&t=49s>

<https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc&t=110s>

<https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>



Alpine-Exposure

#### 4. DRUŽINSKI KOLESARSKI IZLET

V družinskem krogu lahko opravite kolesarski izlet po okolici Domžal. Ob Kamniški Bistrici se lahko odpeljete vse do Kamnika. Seveda, upoštevajte varnostna opozorila NIJZ in cestno-prometne predpise.



PO KONČANIH DEJAVNOSTIH POSKRIBITE ZA LASTNO HIGIENO IN OPRAVITE KAKŠNO RAZTEZNO VAJO.

#### **ZA KONEC SI OGLEDJTE FILM O DOPINGU:**

Film z naslovom "Heidijin najdaljši met" govori o dekletu Heidi / Andreasu Kriegerju, ki se je ukvarjala z atletiko in o nedovoljenem dopingu v njem.

Film dobite na povezavi: [https://youtu.be/SD0\\_nngMF1k](https://youtu.be/SD0_nngMF1k) :

#### **USTNO ODGOVORITE NA VPRAŠANJA:**



- Kaj menite o filmu?
- Kako bi se vi počutili, če bi vam nekdo podtaknil prepovedane snovi brez vaše vednosti?
- Ali rezultati, doseženi z dopingom, sploh kaj štejejo?

**O FILMU IN DOPINGU SE BOMO POGOVORILI V ŠOLI, KO SE VRNEMO.**

**Za tiste, ki vas morda zanima kaj več 😊:**

Več informacij o Dnevu čistega športa in drugih sodelujočih državah (organizacijah) v mednarodni kampanji si lahko ogledate na <https://www.sloado.si/kategorija/ozavescanje-ptd>

Dodatne informacije glede protidopinških vsebin pa najdete na <https://www.sloado.si/>

*PO OPRAVLJENEM ŠPORTNEM DNEVU LAHKO OBJAVITE UTRINEK (FOTOGRAFIJO ALI KRATEK OPIS SVOJIH AKTIVNOSTI) V SPLETNO UČILNICO ŠPORT ali NA ELEKTRONSKI NASLOV TVOJEGA UČITELJA ŠPORTA:*

[meta.pirnat@quest.arnes.si](mailto:meta.pirnat@quest.arnes.si) ali  
[bojan.bokalic@quest.arnes.si](mailto:bojan.bokalic@quest.arnes.si) ali  
[primoz.parkelj@quest.arnes.si](mailto:primoz.parkelj@quest.arnes.si)

Želimo vam prijeten športni dan, preživite ga v družinskem krogu.

Lepo vas pozdravljamo učitelji športa.

