**Športni dan**

**Pozdravljeni starši in učenci!**

**V petek, 22. 5. 2020, bo športni dan za učence 7. in 9. razreda.**

**NAVODILA**

Športni dan bo tokrat namenjena pripravi **gibalnega poligona** in izvajanju malo drugačnih vaj v naravi ali na domačem dvorišču. Za pripravo boste uporabili nekaj domišljije, moči in spretnosti.

Odpravite se na sprehod v naravo in iz naravnih materialov izdelajte unikatni poligon. Dobro se ogrejte in izvajajte ponovitve glede na vašo telesno pripravljenost. Ne pozabite na pitje vode!



**Prilagava naloge, ki jih lahko izvajate na poligonu.**

**NALOGA 1:**

**NALOGA 2:**



Po koncu vaj se ulezite na travo, se sprostite, naredite raztezne vaje in uživajte v petju ptic.

PRIMER POLIGONA NA DOMAČEM DVORIŠČU:

https://[www.youtube.com/watch?v=TMPvW52Tuhs&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=TMPvW52Tuhs&amp;feature=youtu.be)

PRIMER POLIGONA V NARAVI: https://[www.youtube.com/watch?v=Q61EtKE5njA](http://www.youtube.com/watch?v=Q61EtKE5njA)

**POROČILO**

Ob koncu športnega dne zapišite kratko poročilo in priložite fotografijo.

**V poročilu napišite:**

* Datum športnega dne: Ura odhoda: Ura prihoda:
* Udeležili so se ga (naštej člane družine):

**Poročilo in fotografijo pošljite učiteljici ali učitelju ŠPORTA do 27. 5. 2020!**

Potrebno je strogo upoštevati varnostna navodila v zvezi z boleznijo COVID-19:

* športni dan izvajate v okviru vaše družine in ne v skupini,
* izogibajte se stiku z ostalimi osebami (priporočena razdalja je vsaj 1,5m),
* upoštevajte pravilno higieno kašlja (preden zakašljamo/kihnemo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnemo v zgornji del rokava),
* ne dotikajte se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
* poskrbite za osebno higieno po povratku domov (umivanje rok z milom).

**V PRIMERU SLABEGA VREMENA, LAHKO ŠPORTNI DAN IZVEDETE TUDI NASLEDNJI TEDEN.**

**Učitelja športa: Antonija Zakšek, prof.**

 **Goran Brečko, prof.**