**Športni dan**



**Pozdravljeni starši in učenci!**

**V sredo, 20. 5. 2020, bomo imeli športni**

**dan za učence 6., 7., 8. in 9. razreda.**

**Tokratni športni dan bo nekoliko drugačen, in sicer - KOLESARJENJE. Če bo slabo vreme, lahko športni dan izvedete tudi kateri drug dan v tednu. Lahko ga izvedete tudi, ko imajo vsi člani družine čas, npr. med vikendom.**

**Vsak učenec bo izvedel naslednje naloge:**

**Priprava na aktivnost in načrt poti 30 minut**

**KOLESARJENJE**

**3 ure**

**Priprava poročila**

**15 minut**

**NAČRT POTI:**

* izberite pot, ki je primerna glede na kondicijsko pripravo in povabite vse člane družine,
* med potjo naj bo vsaj en vzpon, pri tem pazite na pravilno dihanje,
* načrtujte tudi čas vožnje, če se le da po manj prometni cesti, izbirajte kolesarsko pot,
* načrtujte čas počitka popijte tekočino in se okrepčajte z malico.

**ČAS kolesarjenja naj bo vsaj 3 ure v obe smeri.**

**O KOLESARJENJU**

**Vpliv na naše telo:** Tudi kolesarjenje je odlična vzdržljivostna vadba, posebej še, če gremo na daljši izlet. Priporočajo ga tudi vsem tistim, ki imajo težave s koleni ali gležnji. Z njim razvijamo tudi ravnotežje.

**Oprema:** Potrebujemo športna oblačila in obutev.

Obvezna je čelada in brezhibno kolo, preverite, če so nastavitve na tvojem kolesu ustrezne (sedež, krmilo, gume, zavore...) Brezhibno kolo lahko na daljšem izletu prihrani marsikatero težavo.

Otroci brez kolesarskega izpita lahko vozijo kolo izključno v **spremstvu staršev**!

Na daljšem izletu imejmo s seboj še »bidon«, to je posebno stekleničko, pritrjeno na kolo, v kateri je tekočina, najbolje voda ali nesladkan čaj.

**Pozor!**

* Posebej previdni bodimo na prometnih cestah.
* Spoštovati moramo prometne predpise.
* Če se peljemo v skupini, hitrost vožnje prilagodimo najpočasnejšemu v skupini.

**POROČILO**

Ob koncu športnega dne zapišite kratko poročilo, lahko pa pošljete tudi kakšno fotografijo.

**V poročilu napišite:**

* Datum športnega dne: Ura odhoda: Ura prihoda:
* Udeležili so se ga (naštej člane družine):
* Naštej vsaj 3 besede, ki te spominjajo na ZDRAVJE:

**Poročilo in fotografijo pošlji učiteljici ali učitelju ŠPORTA do 25. 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).

Želiva vam vesel in sončen športni dan!



Učitelja športa!