30.3.2020 in 31.3.2020 ŠPO 7.,8.,9.r.

Učenci, pozdravljeni v drugem tednu učenja na daljavo. Upam, da ste zdravi.

Svoje gibanje oz. dejavnosti, ki jih izvajamo pri predmetu ŠPO prilagodite vremenskim razmeram ( vetru, temperaturi, dežju…..) Če bo vreme jutri v vašem kraju bivanja neugodno za izvajanje spodnje dejavnosti, si izberi kakšno drugo dejavnost, eno sem predlagala v nadaljevanju, ali pa si izberi dejavnost po lastni želji oz. interesu.  
O dejavnostih piši dnevnik, ki naj vsebuje datum, kraj, čas izvajanja in opis dejavnosti in tudi odgovore na zastavljena vprašanja.  
Če boš sestavil poligon, ga poslikaj ali se posnemi in posnetek oz. slike shrani.  
Lahko mi jih tudi pošlješ na moj e-naslov mojca.butala@guest.arnes.si.  
Gibanje si privošči vsak dan.

30.3.2020 izvedi pohod v srednje hitrem tempu, ki naj traja približno 30 min. Spremlja naj te nekdo od bližnjih. Glede na vreme se primerno obleci in obuj. Pred začetkom pohoda izvedi nekaj gimnastičnih vaj, ki jih že poznaš, da ogreješ mišice in sklepne vezi. Večji poudarek nameni ogrevanju kolen in gležnjev, da ne pride do zvina zaradi neravne podlage. Nato začni pohod. Ko se vrneš, obvezno naredi vaje za raztezanje; poudarek naj bo na raztezanju mišic nog.   
Če imaš možnost, uporabi aplikacijo Zdravje ( ali katero drugo aplikacijo) na telefonu, ki ti bo izmerila razdaljo, ki si jo prehodil. Če ne si zapomni uro, ko si pohod začel in nato uro ko si se vrnil domov. Koliko časa si hodil?

31.3.2020 Ponovi dejavnost prejšnjega dne. Izberi si isto pot in si meri čas, v katerem si prehodil razdaljo v torek. Kdaj si bil uspešnejši oz hitrejši? Morda veš kaj je bil razlog tega.

V kolikor ne bo možno izvesti pohoda, si doma sestavi poligon, ga izvedi in izmeri čas v katerem si izvedel vse naloge. Poligon izvedi večkrat, vedno meri čas. V katerem poskusu si bil najuspešnejši? V katerem si bil najmanj uspešen in zakaj?Povezava do nekaterih idej je spodaj. Izbereš sebi primerno oz. sebi primerne. Bodi krativen.

<https://www.facebook.com/watch/?v=2546868085601823>  
  
Želim ti varno gibanje, pazi nase in druge in ostani zdrav.  
Mojca Butala