**Zimski športni dan na daljavo**

Kdaj: v ponedeljek, 18.1.2021

Kdo: učenci 1.in 2. r. ter 4. - 9.r. OŠ Stari trg ob Kolpi

Čas trajanja: 5 pedagoških ur vključno z odmori in malico

Spremljevalci: starši ali druga odrasla oseba iz istega gospodinjstva

Cilji:

* z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo,
* izboljšujejo gibalne in funkcionalne sposobnosti, skladnost /koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost, aerobna vzdržljivost,
* razumejo prednosti primernega športnega oblačila in obutve v različnih pogojih (vadba, tekmovanje, različne vremenske razmere idr.),
* poznajo in upoštevajo pravila obnašanja ter osnovna načela varnosti
* poznajo in razumejo pomen vpliva redne in dovolj intenzivne športne vadbe na telesno držo, kondicijsko pripravljenost, zdravje in dobro počutje,
* razumejo pomen varovanja naravne in kulturne dediščine.

Pred začetkom športnega dne si preberite navodila za varno izvajanje.

**VSEBINA ŠPORTNEGA DNE:**

* **1. – 5. r: POHOD,**ki je dolg vsaj**2 uri skupaj s starši**
* **6. – 9. r: POHOD,**ki je dolg vsaj**2 uri**in ima vsaj 200m višinske razlike, skupaj s starši
* **TEK NA SMUČEH,**če imate primerno opremo in pogoje, skupaj s starši
* **UPRIZORITEV ZIMSKE PRAVLJICE:**izdelovanje snežaka, igluja, risanje v snegu,..
* **IGRE NA SNEGU:**premagovanje nizkih ovir**,** kepanje, različne tekalne igre po snegu, tekmovanju v zadevanju s kepami (dreves, kdo vrže najdlje, kdo jih največ naredi v 1 minuti,..)
* **SANKANJE in »DRIČANJE«;**1.– 5. razred s prisotnostjo staršev
* Nekaj idej za dejavnosti si lahko ogledaš na tej povezavi:

[(11) Igre na snegu - ŠPO - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=89ZPNDCVz8U)

**Izberete primerno vsebino glede na pogoje,** ki jih imate. Prosimo, da upoštevate priporočila glede Covida-19.

**NALOGA PO ZAKLJUČKU ŠPORTNEGA DNE**

**Učenci 1. – 5. razred:**

Skupaj z razredničarko se dogovorite za oddajo fotografij vašega športnega dne.

**Učenci 6.- 9. razred**:

Fotografijo s športnega dne, na kateri ste vidni učenci pri opravljanju vsebin pošljete preko e asistenta. – komunikacija. Pripišete še kaj ste delali. Oddaja fotografije o športnem dnevu je **obvezna in pogoj za uspešno opravljen športni dan**.

**VARNOSTNA NAVODILA**

* Primerna obleka in obutev: topla oblačila in obutev ( če je možno nepremočljiva), rokavice, kapa, šal
* Spremstvo staršev
* Upoštevanje ukrepov za preprečevanje okužbe s covid -19.
* Združevanje ljudi samo iz skupnega gospodinjstva.
* Spoštovanje pravil:

- pazimo, da ne poškodujemo sebe ali drugih prisotnih,

- hodimo po znanih oz. označenih poteh,

- spoštujemo naravo ( ne uničujemo, ne kričimo, smeti odnesemo s seboj),

- pijemo zadostne količine tekočin,

- izogibajmo se zaledenelih površin kalov, ribnikov, potokov, rek.

Želimo, da res lepo preživite športno dopoldne ali popoldne in nam pišete.

Lep pozdrav, učitelji OŠ Stari trg ob Kolpi