**OŠ BIZELJSKO, BIZELJSKA CESTA 78, 8259 BIZELJSKO**

Telefon: (07) 452 03 30

Email: os-bizeljsko@guest.arnes.si

**IZOBRAŽEVANJE NA DOMU ZA PREDMET ŠPORT**

Drage učenke in učenci!

Poslal sem vam tedenski program športne vadbe na domu. Upam, da si v tem času izrednih razmer, najdete tudi čas za gibalne dejavnosti v naravi, saj je vreme čudovito. Rad vas bi opozoril na nekaj najpomembnejših priporočil, da v času gibalne dejavnosti poskrbite za to, da se koronavirus ne bi preveč širil:

* Z gibalno dejavnostjo se ukvarjate le če ste popolnoma zdravi.
* Ne pozabiti na ustrezen vnos tekočine pred, med in po vadbi (voda).
* Izbirajte tiste gibalne dejavnosti, ki jih lahko izvajate sami ali v krogu svoje družine.
* Izogibajte se igranju športnih iger (nogomet, košarka, rokomet, odbojka), saj druženje več oseb med vadbo ni priporočljivo.
* Če vadite tehnične elemente določenega športa sami s seboj (npr. met na koš), to ne predstavlja velikega tveganja.
* Izogibajte se napravam otroških igrišč (gugalnice, tobogani, plezala …) in napravam za fitnes na prostem, saj lahko predstavljajo površino za prenos virusa.

Ostala priporočila lahko najdete na spletni strani:

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa>

Poleg praktičnih vsebin si lahko preberete tudi nekaj o teoretičnih vsebinah predmeta šport. Teoretične vsebine si lahko preberete, nato pa rešujete tudi spletne kvize. Literatura je na spletu:

* E-učbenik za predmet šport na spletni strani: (klik na levi strani, okence MENI=kazalo)

<https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

* Teorija in kvizi športna vzgoja na spletni strani:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/KVIZI.htm>

Utrinke gibalnih dejavnosti, ki jih delate v teh dneh mi prosim pošljite preko elektronskega naslova [jakasket1@gmail.com](mailto:jakasket1@gmail.com). Napišite kdo ste, kaj delate in pri tem posnemite kakšno fotografijo. Če imate kakšne svoje ideje, kako se v teh dneh ukvarjati z gibanjem jih probajte poslati, saj s tem razvijate svojo gibalno ustvarjalnost. Prav tako podpiram pomoč staršem pri vsakodnevnih opravilih v vinogradu, na njivi, gozdu … ampak z opozorilom, da pazite nase!

Upam, da se kmalu ponovno vidimo v telovadnici OŠ Bizeljsko ali na šolskem igrišču. OBNAŠAJTE SE ODGOVORNO DO SEBE IN OSTALIH IN OSTANITE ZDRAVI!

Jaka Šket, prof. šp. vzg.