**Pozdravljen pri predmetu ŠPORT**

Smo v času, ko se v boju proti korona virusu (COVID-19) vse spreminja in prilagaja. Prilagodili se bomo tudi mi, športniki, tako, da bomo skrbeli za svoje zdravje, preko športnih aktivnostih. Na tej spletni strani boste našli veliko pametnih nasvetov o zdravem načinu življenja.

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

Vključili se bomo v »tekmovanje« – tekmo: Športniki proti Korona virusu.

Igrali bomo z določenimi pravili:

1. Tekmovali bomo vsi, (vsak zase) proti enemu (COVID-19)
2. Čas tekmovanja je neomejen (dokler virus ne bo premagan)
3. Prostor za tekmovanje: telovadnica (prostori domače hiše),

zunanje igrišče (domače dvorišče),

steze za sprehod, tek, kolesarjenje… (okolica domačega kraja)

1. Med tekmovanjem ne sme priti do fizičnega kontakta z drugimi soigralci (izjema so družinski člani), ker bo potem imel nasprotnik veliko prednost
2. Naloge za tekmovanje bodo posredovane sproti, priporočljiva je tudi vaša samoiniciativa s posvetom z družinskimi člani.

Prostore, kjer boste izvajali aktivnosti, pripravi tako, da bodo varni za potek izvajanja nalog.

Izogibajte se tistim športom, pri katerih je večje tveganje za nastanek poškodb, da ne bi še dodatno obremenili zdravstvenega sistema.

Rezultati našega tekmovanja bodo vidni v skupnem sodelovanju: VSI ZA ENEGA – EDEN ZA VSE!

**Prvi dan:**

Ker smo v mesecu marcu zaključili z gimnastiko se bomo sedaj lotili iger z žogo. Posvečali se bomo predvsem vodenju žoge, kotaljenju in metom in lovljenjem le te. Naloge bodo prilagojene in jih lahko izvajate sami, s bratom ali sestrico, starši v notranjih ali zunanjih prostorih.

Najprej poiščite žogo manjše velikosti, zagotovo jo imaš kje doma. Lahko pa si jo izdelaš tudi sam tako, da vzameš papir ga premečkaš v okroglo obliko in zalepiš s lepilnim trakom (v kolikor boste vadili v hiši mogoče še bolje☺). Seveda pa potem ne boste mogli odbijati žoge.

Nato si boste pogledali videoposnetek, kjer boste poskušali ponoviti nekaj lovljenj, metov in podaj. Videoposnetek se nahaja na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=4GRo0enVsjc>

Posnetek si oglejte od 5:30 minute 7:20minute, ter od 8:45 do 9:30 minute in poskušajte izvesti vaje, ki so v posnetku. Starši naj ti pomagajo predvsem pri posnetku pri asistiranju in podajanju.

Nato boš s staršem ali bratom/sestrico, lahko pa kar z vsemi družinskimi člani naredili turnir (dvoboj metov 1:1, kjer je poudarek na metih in lovljenjih žoge z pravilnim zamahom). Štetje točk si lahko prilagodite poljubno, najbolje pa, da določite čas igranja in se zadevate do konca igre. Kdo ima na koncu največ zadetkov je zmagovalec dvoboja in se pomeri z naslednjim družinskim članom. Kako igra poteka imate v spodnjem linku: <https://www.youtube.com/watch?v=A9QP2PZwivY>

VPRAŠANJA BOSTE POSLALI NA MAIL jost.slavic@gmail.com