Kakšno leto (tri, štiri ☹ ) nazaj sem, enkrat bolj in drugič manj vestno, pisala blog. **Moj svet v mavrico odet**, se mu je reklo. Začelo se je z namenom, da bi predvsem učencem naše šole šport približala tudi skozi teorijo. No, pa so se potem na njem znašli tudi takšni in drugačni recepti, kakšna pesem, razmišljanja… Nato so menda prišli meseci, ko se človek, kot se reče, »izpoje«. Pa ni bilo pravih idej in ne navdiha. Časa tudi manj ali pa je bil zapolnjen z drugimi rečmi. Potem je bila želja nadaljevati ali bolje rečeno spet začeti, ki je čakala pravi trenutek. Da bo ta prišel v obliki pouka na daljavo, si pa ne bi mislila v milijon letih.

No, zdaj smo tu. Jaz sem tu. S prsti na tipkovnici. Z mislimi pri iskanju idej, kako bi besede speljala tako, da bi našle pot do vas in nam vsem pomagale prebroditi dneve do takrat, ko bomo spet v isti dvorani ali skupaj na igrišču.

Z učiteljem Draganom se bova po svojih najboljših močeh potrudila, da vam bova v prihodnjih dneh pripravljala naloge, ki bodo zanimive in koristne. Izkoristili bomo drugačen način učenja za to, da si boste prebrali ali pogledali s športom povezane teoretične vsebine, slike, tekme. Tisti, ki vas bo zanimalo prebrati kaj več od izključno nujnega, boste lahko do vsebin iz bloga prišli na šolski spletni strani. Kljub temu, da bo te dni časa za računalnik in telefon dosti več kot kdaj prej, pa vas bova vseeno predvsem spodbujala, da ostanete fizično aktivni. »Zdrav duh v zdravem telesu«, pa to 😊

Torej…

Za prvo uro ŠPO odprite povezavo, ki ste jo dobili z mailom, preberite vsebino, o njej razmislite ali se pogovorite o njej z družinskimi člani. Rešite, kar je potrebno rešiti (pa čisto malo je 😊 ) in shranite kakšno informacijo v »pomnilnik« v glavi 😉 Da pa ne bo tudi čas namenjen uram ŠPO minil za mizo, je tukaj še praktični del vaše prve ure športne na daljavo.

**PRAKTIČNI DEL:**

1. **URA**

* kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje
* **FARTLEK NA PROSTEM** ( kombinacija hoje, teka in vaj )

Aktivnost izvajamo na prostem, če se le da, v gozdu. Same določite koliko časa boste hodile, koliko tekle in katere vaje boste delale (vsaka po svojih zmožnostih). Aktivnost naj traja vsaj 45 min, tempo in pavze določite glede na vaše počutje.

Po vadbi popijte dovolj tekočine!

P.s. Uporabite pametne telefone, pa si razdaljo, število korakov, utrip itd. kontrolirajte z njimi.