**ŠPORTNI DAN NA DALJAVO – sproščujoča aktivnost**

**DATUM**: **SREDA, 16. 12. 2020**

**ZAČETEK**: kadarkoli v tistem dnevu

**TEMA**: POHODNIŠTVO, VAJE ZA RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI, ATLETIKA, GIMNASTIKA, SKRB ZA ZDRAVJE

**Zavedamo se, da gibanje pomeni zdravje!**

Prosimo, da se držite splošnih navodil v času epidemije. Izpostavimo najpomembnejše: izogibajte se javnih površin, stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine, ostajajte na področju svoje občine.

V gozdu bodite še posebej pozorni na podrta drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh …

Na športni dan se lahko odpravite sami ali z družinskimi člani.

**KER JE ŠPORTNI DAN OBVEZNA AKTIVNOST ZA VSE DIJAKE IN DIJAKINJE**, vas prosimo**, da preko aplikacije Teams, svojim športnim pedagogom posredujete vsaj eno fotografijo z vaše poti ali posnetek zabeležene poti, če uporabljate aplikacije, ki beležijo vašo pot – sport tracker – ali število korakov in podobno… Nekaj vaših izbranih fotografij bomo objavili na šolski strani.**

Za morebitna dodatna vprašanja se obrnite na športne pedagoge ali razrednike. Vsi, ki ne morete hoditi oz. imate opravičilo, opravite naloge, ki jih lahko, doma, jih dokumentirajte in prav tako pošljete.

**POHOD**

* Priporočamo, ni pa nujno, uporabo aplikacij, ki beležijo vašo pot – sport tracker – ali število korakov in podobno.
* Za cilj pohoda si izberite gozd, polja, manj obljudene poti…
* Pomembno je, da spoštujemo naravo, kar pomeni, da vse smeti odnesemo s seboj domov, ne vznemirjamo živali, ne uničujemo rastlinja, spoštujemo tudi privatno lastnino.
* PAZIMO NA VARNOST V PROMETU
* Na poti ne pozabite opazovati narave, zamrznjenega potoka, ptičjega petja, lepot domačega kraja …

Gimnastika na poti:

Če na poti naletite na hlod ali štor, ga lahko uporabite za kakšno vajo:

HOJA PO DEBLU - kot vaje na gredi ali vaje ravnotežja:

Atletika na poti – teki, meti, skoki

Bodite previdni, da se ne spotaknete. Pazite na zamrznjena tla. Pri metih storžev, palic… preverite, da pred vami ni nikogar.

Zdravljenje z energijo dreves

Če iščete svoje, posebno drevo, pustite, da vas vodijo drevesa. Tistemu, ki vas navdahne, se približajte z občutkom in se z njim miselno povežite. Sprostite se, prisluhnite svojemu dihanju in opazujte, kakšne zaznave vam predaja. Obrnjeni proti drevesu stojte nekaj minut, da se uskladite z njegovo energijo.

Drevesa nam lahko s svojo energijo pomagajo pri zdravljenju na telesni, čustveni, mentalni, duševni in duhovni ravni.

**Različne vrste dreves imajo različne vplive na ljudi**. Če vas zanima več:

<https://sensa.metropolitan.si/za-vse-cute/zdravljenje-z-energijami-dreves/>

**Svojemu športnemu pedagogu pošljite:**

* posnetek zaslona – sport tracker ali število opravljenih korakov (če

uporabljateto aplikacijo),

* sliko s poti v naravi,
* sliko kakšne gimnastične ali atletske prvine, ki jo naredite na poti 😊
* lepo misel, ki se vam je utrnila na poti

PREŽIVIMO EN LEP ŠPORTNI DAN

Aktiv športnih pedagogov