

MEDRAZREDNO TEKMOVANJE V ŠTEVILU ZBRANIH KORAKOV

ŠPORTNI DAN – DAN BREZ RAČUNALNIKA

za vse oddelke šole, profesorice in profesorje,
v sredo, 3. februarja 2021

Dan preživimo skupaj z našimi starši, sestrami in brati, nikakor ne z drugimi sovrstniki ali s komer koli drugim, ki ne živi z vami. Želimo vam veliko užitka!

1. naloga (10 minut)

Vstani ob 7. uri in opravi jutranje razgibavanje. Naredi vsaj 10 razteznih vaj, ki se jih zagotovo spomniš z ur športne vzgoje. V pomoč so ti spodnje slike.



2. naloga (20 minut)

Pojdi v kopalnico in opravi jutranjo higieno



3. naloga (30 minut)

Pripravi si zajtrk, pa ne le zase, ampak tudi za ostale člane družine, ki so doma:

✓ Namaz

polnozrnat ali črn kruh, maslo, med, skuta, sadje ...
čaj, mleko, sok iz sveže pomaranče, limone ...



✓ Sadje z jogurtom

Potrebuješ banano, jabolko, pomarančo, jogurt, med.
Sadje olupi in nareži na majhne koščke. Prelj z jogurtom in narahlo premešaj, po želji dodaj med.



✓ Kruh z jajci

Sestavine: kos kruha, 0,5 dl mleka, 2 jajci, žlička nutele, marmelade ali medu.

Kruh nareži na manjše koščke in ga prelij z mlekom. Dodaj umešani jajci in premešaj.

Segrej ponev, v katero daš maslo ali olje, pripravljeno zmes vlij v ponev in jo speci. Serviraj na krožnik in po želji dodaj žličko medu, marmelade ali nutele.



Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva. Dober tek!

4. naloga (45 minut)

Pospravi in počisti svojo sobo. Če ti ostane še kaj časa, tudi kopalnico, kuhinjo ...

5. naloga (3 ure – narava vabi!)

- a) Primerno se obleci in obuj. Zima je tukaj in temperature so dokaj nizke, kar pa ni razlog, da se izogneš vadbi na prostem. Pomembno je, da se dobro oblečeš in tako izogneš mrazu ter poskrbiš za svoje zdravje.

Osnovno pravilo je, da se oblečeš slojevito (kot čebulica). Ne pozabi na kapo, šal, rokavice in vodoodporno obutev s podplati, ki ne drsijo.

Pripravi si nahrbtnik, vzemi malico in pijačo. Tudi brez telefona ne bo šlo. V bližini svojega doma poišči primerno pot in na telefonu **vkluči števec korakov**.

Nekaj namigov: Mrzlica, Boč, Stari grad, koča na Brnici, Verbenko jezero, Kunigunda, Janina, Hum ... Na cilju naredi fotografijo, iz katere bo razvidno, kdaj in kje si bil/-a. Na fotografiji moraš biti seveda tudi ti.

Tvoja pot naj traja vsaj 3 ure. Verjamemo vate in vemo, da to zmoreš.

Pazi na svojo varnost in varnost drugih udeležencev, upoštevaj ukrepe NIJZ.

- b) Izbereš lahko tudi kakšno drugo aktivnost v naravi, če imaš možnost: hoja s palicami (nordijska hoja), sankanje, smučanje, tek na smučeh, krpljanje, izdelava sneženega moža, igluja ali podobnih skulptur) ...
- c) Dijaki, ki ne smete na prosto, ker ste morda v karanteni, opravite vadbo preko spodnjih povezav (za vas brez računalnika žal tudi danes ne bo šlo):

<https://www.youtube.com/watch?v=DYuw4f1c4xs> (korakanje – 5 km v 45 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=BI8P45JqpoM> (400 kalorij v 25 minutah)

6. naloga

Ko se vrneš s pohoda oz. opraviš 5. nalogo, kar bo predvidoma med 12. in 13. uro, pošlji fotografijo in posnetek zaslona opravljenih korakov svoji razredničarki (na e-naslov ali v Ms Teams). To moraš narediti najkasneje do 16. ure.

Aktivno bomo sodelovali tudi profesorice in profesorji, ki bomo prispevali korake izbranemu razredu.

7. naloga

Počni kaj koristnega, zanimivega, zabavnega, le računalnika ne prižigaj, saj veš, da je danes dan brez računalnika.

Skupina za športni dan:

Štefanija Kos Zidar
Romana Rožmarič
Elizabeta Strenčan
Branka Turšič
Karmen Volavšek