

NAVODILA ZA ZIMSKI ŠPORTNI DAN – NA DALJAVO

ČETRTEK, 28. 1. 2021



Spoštovani dijaki!

Pred vami je zimski športni dan na daljavo. Izbirate med dejavnostmi, ki so opisane spodaj. Pomembno je, da čim več časa aktivno preživite zunaj. Pazite na svojo varnost in varnost udeležencev, ki so z vami, ter upoštevajte varnostna opozorila NIJZ.

Trajanje aktivnosti za športni dan naj bo vsaj 3 šolske ure.

Za dober začetek dneva si pripravite zdrav zajtrk.

Predlog:



PROSENA KAŠA S CIMETOM

* 1,5 l mleka

* 7,5 dl prosene kaše

* cimet v prahu

Zavremo mleko, proseno kašo operemo, poparimo in dobro odcedimo. Odcejeno kašo stresemo v vrelo mleko. Po okusu dodamo cimet v prahu, potem pa vse skupaj počasi kuhamo 25 minut. Kašo vmes večkrat premešamo. Kaši med kuhanjem lahko dodamo sveže ali (predhodno namočeno) suho sadje.



JAJČKA Z AVOKADOM

- * 2 jajci
- * 1 avokado
- * polnozrnat kruh ali toast
- * 2 pomaranči

Jajci spečemo na malce olja ali masla. Avokado pretlačimo ali narežemo na rezine (lahko ga jemo kot prilogo, ali na kruhu). Pomarnače stisnemo v svež pomarančni sok.

POHODNIŠTVO

Prva možnost je, da se odpravite na pohod - izlet po bližnji okolici, ki naj traja vsaj 3. šolske ure. Za pohod potrebujete primerno opremo. Najpomembnejša je primerna in udobna obutev. Če boste hodili po mokrem terenu, snegu, kamenju, koreninah ali v hrib, vsekakor priporočava pohodniške nepremočljive čevlje, za lažji pohod po nezahtevnem terenu pa športni copati (zimski) popolnoma zadostujejo. V primeru alergij ne pozabite na zdravila. Priporočen je fotoaparati ali telefon za dokumentiranje prijetnih trenutkov.

[Ena izmed možnosti je tudi, da opravite večerni pohod z lučkami.](#)

NORDIJSKA HOJA

Nordijska hoja je ena najbolj učinkovitih, celovitih in dostopnih telesnih aktivnosti, a na videz zelo preprosta aktivnost od vas vseeno zahteva nekaj osnovnega znanja o tehniki hoje, da bo ta kar se da učinkovita. Nesmiselno je vihteti palice in jih ne izkoristiti za to, čemur so namenjene.

Pravilna tehnika nordijske hoje

Navodila za izvedbo: Palice držite pod kotom poševno nazaj. Postavljanje stopal naj poteka od pet prek stopalnega loka na prste. Koraki naj bodo daljši kot pri navadni hoji - le tako začutimo pravo nordijsko hojo. Palico je treba zabosti v tla, da začutite odriv. Za rameni zamahnete z roko tako daleč nazaj, da je roka v ravni liniji s palico. Če se z dlanmi neprenehoma čvrsto oklepate palic, bodo mišice v ramenih in tilniku preveč napete in sčasoma boste začutili bolečino, zato pri odrihu nazaj spustite palico iz dlani (palico zadrži v dani zanka). Pogled naj bo usmerjen naravnost naprej. Zgornji del telesa naj bo poravnani in ne usločeni. Dihajte sproščeno. Ko hodite po hribu navzgor, morate roke uporabljati še močnejše kot sicer. Eno roko zavihtite čim dlje naprej, drugo pa potisnite močno nazaj. Po hribu navzdol kolen nikoli povsem ne iztegnite, ampak naj bodo vedno rahlo upognjena, sicer bo vsak korak učinkoval kot udarec. Zadnjico potisnite nazaj, da bo težišče telesa čim nižje, in delajte kratke korake. Palice postavljajte pred telo in se nanje čvrsto naslonite z roko - tako palica ublaži korak in prenaša skoraj tretjino teže telesa.

Kakšna je primerna dolžina palic? Na splošno velja, da naj bo ob postavitvi palic pravokotno na podlago kot v komolcu 90 stopinj.

Za lažjo predstavitev si poglej naslednji prispevek:

<https://www.youtube.com/watch?v=rQ66P5Hcps8&feature=youtu.be>

OSTALE DEJAVNOSTI

Če imate možnosti za zimske športe (vso potrebno in primerno opremo) se odpravite na sneg, dan izkoristite za tek na smučeh, krpljanje, sankanje, drsanje na urejenem drsališču, smučanje ob upoštevanju vseh ukrepov in pravil...



Dijaki, ki zaradi omejitev, kot je karantena, ne smete zapuščati svojega doma, pa opravite aktivnost po enem (ali obeh) izmed spodnjih posnetkov.

Joga

<https://www.youtube.com/watch?v=A6ZvQIk6sVE>

Intenzivnejša vada:

<https://www.youtube.com/watch?v=1YrKGvgwJE8>

Želiva vam prijeten športni dan.

*PO OPRAVLJENEM ŠPORTNEM DNEVU NAPIŠITE KRATKO POROČILO O SVOJI DEJAVNOSTI IN PRILOŽITE FOTOGRAFIJO.
(vse skupaj pošljite svojim razrednikom)*

Lepo vas pozdravljava
Tina Šparovec in Jana Lazar