

PRIPOROČILA ZA ŠPORT za učence od 1.–9. razreda

- Ostani zdrav/zdrava in telesno aktiven/aktivna.
- Športno dejavnost izvajaj vsaj 30 minut dnevno.
- Za telesno (športno in fizično) dejavnost je značilen povečan srčni utrip, občutek toplote in zadihanost.
- Izogibaj se dejavnosti v skupinah (individualna vadba).
- Dejavnost izvajaj v okolici ali v notranjosti svojega doma (lahko tudi pred hišo ali stanovanjem).

Med telesne dejavnosti štejejo:

- hitra hoja,
- daljši sprehod v naravi,
- tek,
- kolesarjenje,
- ples,
- aerobika,
- igre z loparji,
- igre z žogo,
- raztezne vaje,
- dihalne vaje,
- urejanje vrta,
- čiščenje in pospravljanje sob.

V aprilu bomo imeli testiranje za športno-vzgojni karton, zato vas učitelji športne vzgoje pozivamo, da ostanete aktivni v tem času in se vrnete v šolo v dobri telesni pripravljenosti.

Meritve sposobnosti ŠVK: tek na 60 m, tek na 600 m, vesa v zgibi, predklon na klopi, dvigovanje trupa, poligon nazaj, skok v daljino z mesta in dotikanje plošče z roko.