

ŠPO – DNEVNIK GIBALNE AKTIVNOSTI, tedenski izziv

Pozdravljen-a.

Naloga v tem tednu pri športu bo malce drugačna, kot običajno.

Najprej razmisli in skušaj odgovoriti na nekaj vprašanj.

Kaj vse predstavlja gibanje?

To je kakršno koli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije (izgorevanje kalorij). Gibanje ni le šport. Ko hitro hodite, se igrate, pospravljate, plešete ali hodite po stopnicah, se gibljete za zdravje.

Koliko se je potrebno gibati in ukvarjati s športom, da boš s tem izboljšal-a in vzdrževal-a svoje zdravje?

Za odrasle osebe velja, naj se gibljejo in/ali ukvarjajo s športom vsaj 30 minut na dan vsak dan, otroci in mladostniki pa **vsaj 1 uro na dan vsak dan.**

Gibanje naj bo vsaj zmerne intenzivnosti, kar pomeni, da se boste rahlo zadihali, srce vam bo hitreje utripalo in po telesu boste občutili toploto.

Redno gibanje in športno udejstvovanje pomagata otrokom in mladim zgraditi in ohraniti zdrave kosti, mišice in sklepe, pomagata nadzirati telesno težo, razgrajevati maščobo ter pomagata k učinkovitemu delovanju srca in pljuč. Gibanje in šport prispevata k razvoju gibanja in koordinacije.

Kakšna je tvoja naloga?

Ves teden boš spremljal-a svojo gibalno aktivnost. Vsak dan bodi vsaj 60 minut gibalno aktiven/aktivna, tako da si prezračiš pljuča, povišaš srčni utrip in se preznojiš. Ob koncu izziva boš ovrednotil-a ali si dnevno namenil-a dovolj časa gibanju.

Večji del telesne dejavnosti naj predstavljajo **aerobne aktivnosti, torej hoja, kolesarjenje, tek, poskoki, rolanje, igranje nogometa, košarka, lovljenje, ...**

Opravi tudi **raztezne vaje in vaje za mišično moč.**

Načrtuj in spremljaj svojo gibalno aktivnost vsak dan in obkljukaj katere aktivnosti si izvajal-a. Od spodaj zapiši koliko minut na dan si bil-a gibalno aktiven/aktivna. Po končanem tedenskem izzivu, ovrednoti ali si dnevno namenil-a dovolj časa gibanju?

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
kolesarjenje							
tek							
poskoki							
lovljenje							
hitra hoja							
igre z žogo							
rolanje							
pohod							
drugo							
Skupni čas GIBALNE AKTIVNOSTI v dnevu							
VREDNOTENJE 							