**ŠZZ, 11. Teden (25. – 29. 5. 2020)**

Pozdravljeni, dragi ŠZZ-jevci in drage ŠZZ-jevke sedmega razreda. Hitro v športno opremo.

Najprej vaja za **ogrevanje**… Potrebujete vsaj dva balona (ali plastični vrečki) in vrvico ter družinskega člana za nasprotnika. Navodila so v videu spodaj. Zabavno je in dobro se ogreješ!

Physical Education at Home: “Stampede”:

<https://www.youtube.com/watch?v=1_D9BWkL0Yg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2ugX2VcE4EgDVqOYtUANOzEa1ZCsLvlsN3tqZGJ_RsV4GI1zW7c0QIMcc>

Zdaj pa naprej, na zabavne izzive in kratko anketo za konec.

Mišice **stopala** imajo funkcijo vzdrževanja stopalnega loka, imajo pomembno nalogo pri zagotavljanju stabilnosti in elastičnosti stopala. In s tem, ko smo skoraj ves čas, celo leto v obutvi, te mišice zakrnijo... Tudi zanje obstaja vadba! Zunaj je že toplo, zato lahko to vajo opravite na travi. Naredite več ponovitev in se štopajte… Ali ste izboljšali rezultat med 1. in 5. ponovitvijo? Podaljšajte razdaljo… Izzovite družinskega člana na tekmovanje »kdo bo prej«…

Tekmovanje "polžev": <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=dbfOPSfeAmNeZX8eT3gzfTha&fbclid=IwAR0wy4Pix864VJpO7k5XKjJP7nGRXlUmtjD8TpZ8kzmRezWHF0buof0QNXY>

Sledi »**bitka za čokolado**«

Izzivi so zabavni, še posebej, če nas na koncu čaka nagrada. Pa samo pri miru bo potrebno stati. Čisto pri miru. In na koncu izziva vas čaka čokolada. Pa brez goljufanja, prosim! ☺

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul;arnesvideo=FA003F93FD8BA9DDEA47011060705030?id=a2GhFGNaJ3X5pRpnTLRo9OvS>

Zadnji izziv je »Tančula,« igra za razvijanje **koordinacije nog**: <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=B1bbDVHbMe9TSHq3Jjz6ZOWB&jwsource=cl&fbclid=IwAR1aOaKGctbqgo1LURWvPGavpnudEve7fxIrabi6AE4mS696_owYTZXkLIo>

**Za konec pa še tole… Prosim izpolnite na povezavi spodaj. Vprašalnik je enostaven in popolnoma anonimen, saj ne zahteva nobenih osebnih podatkov, za izpolnjevanje pa ne boste porabili več kot 10 minut.**

Vse osnovnošolce in srednješolce vabimo, da izpolnite evropski vprašalnik o učinkih izbruha COVID-19 in šolanja doma na telesno dejavnost pri otrocih in mladostnikih ter s tem pomagate najti najboljše rešitve za spodbujanje in izvajanje športne vadbe in drugih oblik telesne dejavnosti v času, ko je naša svoboda gibanja okrnjena. **Evropski vprašalnik o učinkih izbruha COVID-19 in šolanja doma na telesno dejavnost pri otrocih in mladostnikih:**

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/206/Evropski-vpra%C5%A1alnik-o-u%C4%8Dinkih-izbruha-COVID-19-in-%C5%A1olanja-doma-na-telesno-dejavnost-pri-otrocih-in-mladostnikih?fbclid=IwAR2Fxib2piFA3eHBbOMGQdKfjFSvcUbDCKEwQCTuM0s5pDHbM9ZsTqxqXE4>