

ŠPORT ZA SPROSTITEV - SK.1 IN SK.2 (15. in 22.4.2020)

V času, kot je današnji, ko moramo ostati doma in se ne moremo družiti z vrstniki, prijatelji in znanci, kar zagotovo vsi malo pogrešamo, je še posebej pomembno, da se ukvarjamo s športnimi aktivnostmi in drugimi dejavnostmi, ki nas krepijo, razvedrijo in sprostitjo.

1. ZADOLŽITEV: pripravila sem vam več dejavnosti, med katerimi izberete tisto, ki je vam najbolj všeč. Lahko opravite tudi vse od predlaganega in še kaj po vaši želji.

Aktivnosti na prostem izvajate ob upoštevanju ukrepov (sami ali skupaj s straši)!

| | |
|---|---|
| 1. Športna vadba po postajah (glej skico spodaj) | Po predhodnem 2 minutnem ogrevanju s tekom na mestu in GV (vsaj 10), opraviš 2-3 serije 8 vaj, ki so narisane na skici spodaj in sicer: 1-TEK NA MESTU, 2- POČEPI, 3-SKIPPING, 4-DESKA (PLANK), 5-VOJAŠKA VAJA, 6-DVIGI TRUPA, 7-MALI MOST, 8-DIAGONALNI DVIGI. Vadbo izvajaš na način Tabate. Se še spomniš kako? Vsako vajo delaš 20 sekund in potem 10 sekund počivaš. Ko opraviš vseh 8 vaj si naredil/a eno serijo oz. en cikel. Nato greš spet vse od začetka. Narediš lahko 2-3 ali še več ciklov. Po želji. Ne pozabi na raztezanje na koncu vadbe (naredi vsaj 5 vaj, ki jih že poznaš). |
| 2. Aerobika (delaš po posnetku) | Nekaj bolj za punce ali pa tudi ne? Ta nizko intenzivna vadba je primerna za fante in za punce. Dejavnost je sestavljena iz ogrevanja, vadbe in raztezanja. Delaš skupaj z vaditeljico. Če ti kaj ne gre, si lahko prilagodiš korake. Roke vključiš tam kjer nimaš težav s koraki, sicer jih daš v bok in delaš. Srečno. https://www.youtube.com/watch?v=NCufu8tjUsU <i>*NAMIG: po aerobiki paše še sproščanje. Posnetek najdeš v spletni učilnici zraven ostalih gradiv.</i> |
| 3. Žongliranje (se učiš ob posnetku) | To vzemi kot izziv , da se lahko naučiš nekaj novega. https://www.youtube.com/watch?v=2PMTMRWod9s »Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.« Če nimaš doma nobenih žogic, vadi z nogavicami... |
| 4. Sproščanje (delaš ob posnetku) | Najprej si pripravi blazino (ali kaj drugega za podlago), nato odpri posnetek , ki ga najdeš na naslednji povezavi https://we.tl/t-g35XrxZBVH (posnetek s klikom na download prenesi na svoj računalnik, saj po 7 dneh izgine iz povezave) in sledi navodilom. |
| 5. Sprehod ali tek v naravi (sam ali skupaj s starši) | Priporočam, da to vadbo opraviš večkrat v tednu (vsaj 2 x), če ti dopušča čas. Poglej si tudi posnetek o raztezanju. https://www.youtube.com/watch?v=AxoVOxbQGqk |

(*NAMIG – izberi vsaj dve vadbene enoti)

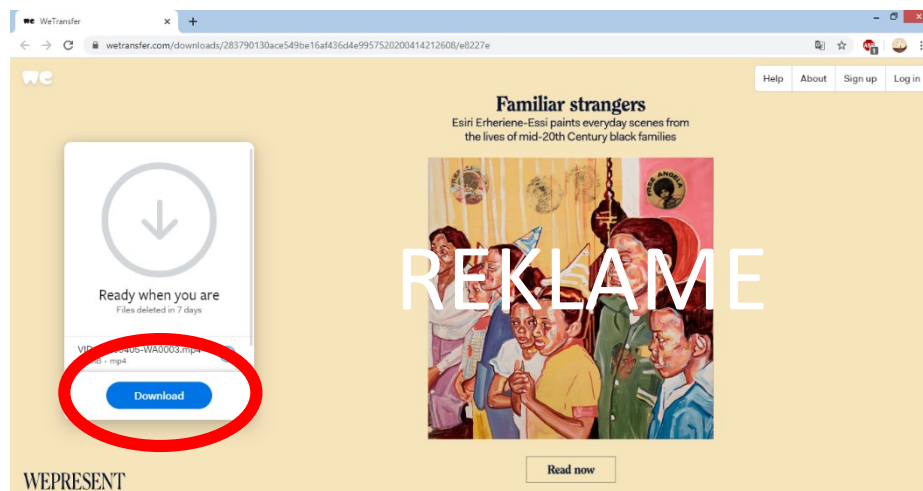
OPOMBA: V primeru bolezni ali poškodbe, vadbe ne izvajate in me o tem obvestite (komunikacija).

Šempeter pri Gorici, 15. 4. 2020 (in 22.4.2020)

Alenka Faganelj

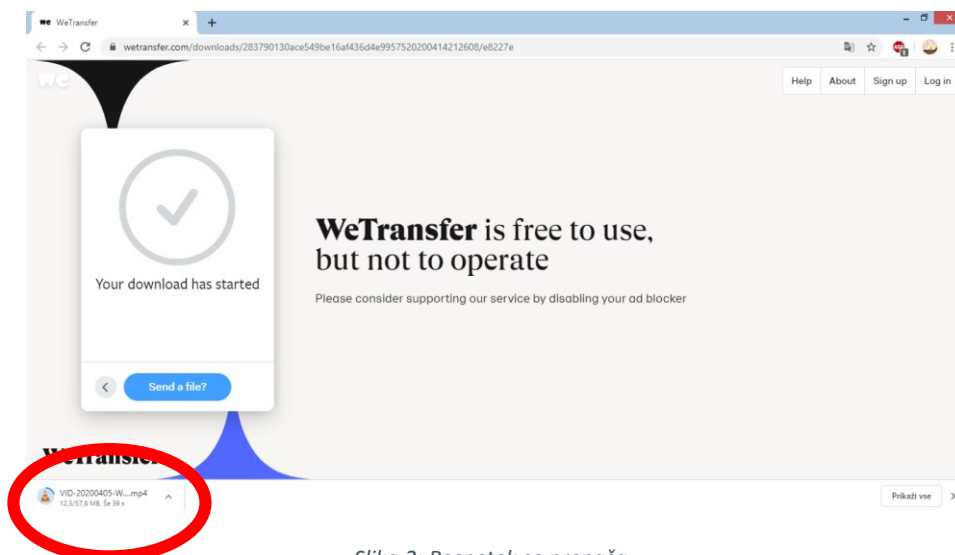
IMAŠ TEŽAVE PRI ODPIRANJU POSNETKA PRI 4. TOČKI - SPROŠČANJE?

1. Posnetek se nahaja na spletni strani WeTransfer. Do nje dostopaš tako kot do ostalih povezav (tipka Ctrl + levi klik z miško).
2. Ko si enkrat na spletni strani WeTransfer, klikni na modri gumb, na katerem piše Download (Glej Slika 1 - gumb Download je obkrožen z rdečo barvo). Ne oziraj se na reklame.



Slika 1.

3. Ko klikneš na gumb Download, se ti začne prenašati videoposnetek (Slika 2).



Slika 2: Posnetek se prenaša.

4. Počakaš, da se posnetek naloži do konca in ga nato »povlečeš« in »spustiš« na namizje (ali v mapo). Posnetek »povlečeš« tako, da nanj klikneš in držiš klik ves čas premika datoteke. Ko si ga pripeljal do zelenega mesta, klik spustiš in posnetek si uspešno prenesel na svoj računalnik.
5. Zdaj si ga lahko ogledaš, tako da dvakrat klikneš nanj.
6. Želim ti prijetno sproščanje!

*V kolikor imaš pri prenosu posnetka težave, čim prej sporoči in z veseljem ti bomo pomagali.

