

## ŠPORT - 8. teden

### Tedenski program športne vadbe na domu (11.-15.5.2020)

**ZADOLŽITVE:** V tem tednu **opravi vsaj dve** vadbeni enoti in daljši sprehod (30 - 60 min).

|  |   |
|--|---|
| <b>1. Igre na prostem</b><br><br>( 30 min )  | Če imaš doma kakšen športni rekvizit oz. pripomoček, lahko izvajaš tudi katero od iger na prostem, kot je npr.: <ul style="list-style-type: none"><li>- Badminton</li><li>- Škulje</li><li>- rolanje</li><li>- odbojka...</li></ul>   |
| <b>2. Kardio vadba</b><br><br>( vadba po posnetku 5 - 15 min)<br><br>Čas trajanja: vsega skupaj – do 30 min. | <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Najprej se ogrej</b> po posnetku:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg">https://www.youtube.com/watch?v=b4gDjGecMbg</a></li><li>- <b>Naredi KARDIO vadbo ( Izberi si eno od 3 ponujenih možnosti ) in sicer:</b><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o">https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o</a><br/><b>ali</b><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI">https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI</a><br/><b>ali</b><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHS">https://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHS</a></li><li>- <b>Na koncu naredi še raztezanje po posnetku:</b><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE">https://www.youtube.com/watch?v=9KankbMhajE</a></li></ul> |
| <b>3. Sproščanje oz. umirjanje</b><br><br>(delaš ob posnetku - 10 min)                                       | Najprej si <b>pripravi blazino</b> (ali kaj drugega za podlago), nato <b>odpri posnetek</b> , ki ga najdeš na naslednji povezavi <a href="https://we.tl/t-QypY8u3jql">https://we.tl/t-QypY8u3jql</a> (posnetek s klikom na download prenesi na svoj računalnik, saj po 7 dneh izgine iz povezave) in <b>sledi navodilom</b> .   |

\*NAMIG – po 2. vadbeni enoti lahko naredi še sproščanje po posnetku

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

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



Ohranite dobro fizično in psihično pripravljenost ter ostanite zdravi.

Šempeter pri Gorici, 11. 5. 2020

Nina Makuc

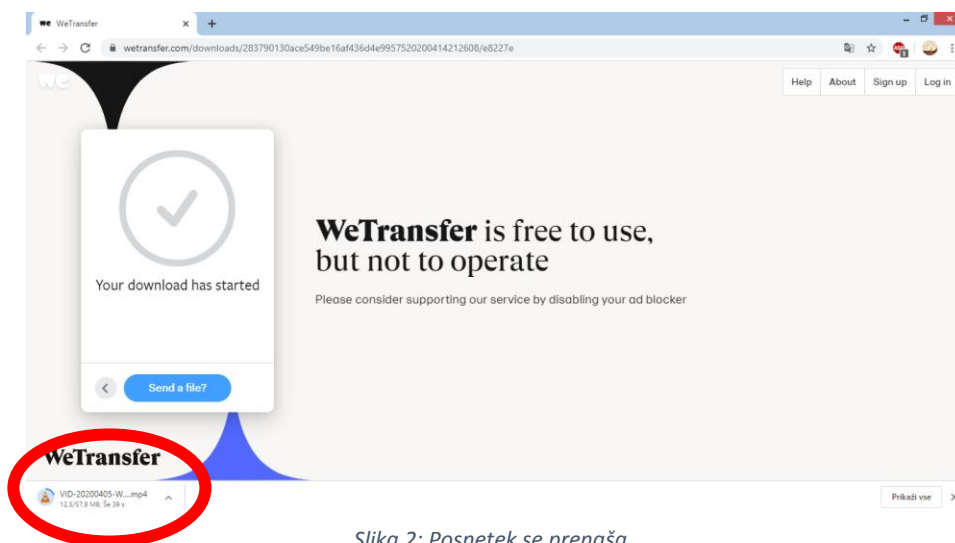
**\*DODATNA NAVODILA: IMAŠ TEŽAVE PRI ODPIRANJU POSNETKA PRI 3. TOČKI - SPROŠČANJE?**

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 Sliko 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.