

ŠPORT

Pozdravljeni, upamo, da ste vsi zdravi in kljub vsemu dobre volje. Tudi v tem tednu nadaljujemo z delom na daljavo. Učiti šport na daleč ni niti pol toliko zabavno kot v živo. Nihče se ne pritožuje ali klepeta med podajanjem navodil (malo za hec), hkrati pa ni vaših nasmejanih obrazov in dobre volje, ki je prisotna na urah športa. Kljub vsemu pa bomo skupaj na daljavo.

Za ta teden imate pripravljenih nekaj zanimivih vsebin, katere boste morali prilagoditi vremenu in vsesplošnim navodilom o omejitvah gibanja.

1. Splošna kondicijska priprava in dodatne vsebine

- **Fartlek:** je malo daljši tek v naravi z različnimi nalogami. Vsebuje malo teka, malo hoje, po različnih terenih, vmes naredimo nekaj vaj za moč, tudi kakšen gimnastičen element, lahko naredite kolo... itd. Torej, uporabite vse, česar se spomnite. Tudi tukaj velja isto pravilo: izberite poti blizu doma, kjer ni ljudi, sami ali pa v krogu družine. Poskrbite za varnost in primerno športno opremo.

- **Vadba s kolebnico ali vrvico:** na spodnji povezavi imate način vadbe, ki jo lahko izvajate tako zunaj kot tudi doma. Vadba lahko izvajate dlje časa, odvisno od vaših želja. V kolikor boste delali v stanovanju ne pozabite za varnost (odmaknite stole, mize,...) in prezračite prostor po vadbi.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=hfCAGbwTYiE>

2. Ples

- V teh dneh vsi skupaj potrebujemo malo zabave in sproščanja. Dokazano je, da je ples dejavnost, ki v telesu povzroči sproščanje hormonov, ki so potrebni za srečo. Kako se plesa lotiti doma, poglejte v video. Povabite svojo družino, da zapeše z vami. Vklopite zvočnike na glas in zapešite.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

Ostanite zdravi!

Učitelj Borut Arh