

Pozdravljeni učenci!



Počitnice so mimo in spet smo polni energije! V prihodnjem tednu bo vaša **naloga, da se posnamete pri vaših gibalnih aktivnostih in svoji učiteljici pošljete posnetek**. Izbirate lahko med dejavnostmi, ki so bile na voljo že v preteklih tednih, dejavnostmi, ki sva jih za vas pripravili ta teden ali pa kakšno, ki jo opravljate poleg tega.

Pomembno je, da se držite vseh navodil pristojnih služb o preprečevanja širjenja okužbe!

Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja je pomembno, da smo vsak dan, če je le mogoče, na svežem zraku in telesno aktivni do te mere, da se zaradi aktivnosti dvigne temperatura telesa in poviša srčni utrip.

Gibanje naj bo zabavno, zato izberite vsebine, ki so vam všeč. Pa ne recite, da takšnih ni! Kjer je volja, tam je pot, pravijo modreci, zato potegnite voljo iz žepa in veselo na pot!

Izberite po svojih željah, sposobnostih in možnostih, ki jih imate. Vsekakor skušajte izkoristiti gozd ali travnik, če je mogoče in dokler je to dovoljeno, sicer pa domači vrt (kdor živi v hiši) ali okolico bloka.

Oglejte si vsebine in ocenite, kaj je za vas primerno in kaj lahko izvedete.

Pomembno je, da ne pozabite na ogrevanje in raztezne vaje!

#### **DVOJNA KOORDINACIJSKA LESTEV:**

[https://drive.google.com/file/d/1sEH30cLZqJJyLijOoNHh\\_4HhGo6uMw2/view?fbclid=IwAR2X11NITKfruukcK-TLnH0nalLFX6FiAbbrxFMNthXqgR3Vo1WYrKPZqzI](https://drive.google.com/file/d/1sEH30cLZqJJyLijOoNHh_4HhGo6uMw2/view?fbclid=IwAR2X11NITKfruukcK-TLnH0nalLFX6FiAbbrxFMNthXqgR3Vo1WYrKPZqzI)

#### **VADBA OB STENI:**

<https://www.youtube.com/watch?v=rIx0Nwrd2ZU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2EgejnZiAKluT1aQyHhNYDSJOQnRjvAAAnrSssEtRBSOf8ErwoXaBpESnw>

#### **URA ŠPORTA V GOZDU:**

[https://www.youtube.com/watch?v=pWGCjA3Qm10&fbclid=IwAR3WXOBQ4ihVJ6o8NjWuSVFMbxz\\_EDYiDiD1eiiyN-hJUPIJXhm2INde\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=pWGCjA3Qm10&fbclid=IwAR3WXOBQ4ihVJ6o8NjWuSVFMbxz_EDYiDiD1eiiyN-hJUPIJXhm2INde_4)

#### **IZOMETRIČNE VAJE ZA MOČ:**

<https://www.youtube.com/watch?v=R6n7tHiSlzY>

**VIDEO Z VAŠO AKTIVNOSTJO OBVEZNO POŠLITE SVOJI UČITELJICI DO 8. maja 2020!**

e- naslova: [monika.rjavec@os-brinje.si](mailto:monika.rjavec@os-brinje.si) ali [maja.skerjanec@os-brinje.si](mailto:maja.skerjanec@os-brinje.si)

Če imate vprašanja ali videa na morete poslati, nama to sporočite, da se dogovorimo za drugačen način opravljanja naloge!

Lepo vas pozdravljava!

Monika in Maja



## POŠILJANJE FILMČKOV ali DOKUMENTOV, KJER JE VELIKOST DATOTEKE VEČJA - PREKO BREZPLAČNE SPLETNE APLIKACIJE

(možnosti je več, tukaj je predstavljena »WeSendit«, ker ni potrebno, da se registriraš, ampak samo v nekaj korakih pošlješ dokumente, ki so večji – npr. nekajminutni filmi).

<https://www.wesendit.com/>

Pošiljanje je preprosto, v nekaj korakih:

- 1) posnameš filmček
  - lahko ga preneseš na računalnik (s kablom, kartico) in si zapomniš kje imaš shranjenega
  - ali pa naslednje korake narediš direktno s telefona
  
- 2) greš na spletno stran:  
<https://www.wesendit.com/>
  - pritisneš na velik +«add files«
  - nato napišeš naslov prejemnika (tistega, ki mu pošiljaš) – »email of a recipient«
  - nato napišeš svoj email (»your email address«)
  - dodaš še sporočilo in se podpišeš (npr. Pošiljam ti filmček današnje naloge.)
  - pritisneš SEND v desnem spodnjem kotu;

S tem si dokument poslal, sam pa tudi dobiš obvestilo, da si ga oddal.

- Prejemnik ima samo nekaj dni, ko je ta dokument dosegljiv, potem se zbríše.
- Ni se ti potrebno registrirati pri pošiljanju.

