

Pozdravljeni!

Kako ste? Upamo, da ste aktivni! Tudi med posameznimi sklopi učenja se pretegnite, naredite kakšno vajo in učenje vam bo šlo lažje od rok!



Še vedno velja, da se je potrebno držati vseh navodil, ki veljajo za preprečevanje širjenja okužbe!!!

Tole smo za vas pripravili v 5. tednu dela od doma:

1) PRESENEČENJE

2) ODZIV ORGANIZMA NA NAPOR

3) IZZIV

4) MALO ZA HEC

5) POVRATNA INFORMACIJA



Pa začnimo:

Ogrejte se na način, ki vam najbolj ustreza (Just dance, tek in različne vaje na mestu, krajši fartlek, atletska abeceda,...). Ne pozabite na raztezne vaje!

1) PRESENEČENJE

Odpri povezavo in poglej presenečenje!

<https://www.youtube.com/watch?v=IBEJ5MDdBzg>

2) ODZIV ORGANIZMA NA NAPOR

Oglej si filmček in opravi naloge, ki so napisane pod linkom:

<https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3RCDxlfXtfkv4mbt5hW8bAz4o-F-IATHzxcrf0twcvE2VYVAHD6Evpr6A>

1. naloga: Vsaj 4x si v tem tednu izračunaj SU v mirovanju in nato izračunaj povprečni SU v mirovanju.

2. naloga: Izračunaj svoj maksimalni SU in iz njega aerobno območje vadbe.

3. naloga: Izvedi naslednje 3 naloge (ne vseh istočasno – najbolje v različnih dnevih) in izmeri svoj SU takoj po opravljeni nalogi – **tabata**, **fartlek ali Just dance**, **plezalec** – izvajaj ga 40 sekund (poglej obe varianti izvedbe v videu). Si vadil v aerobnem ali anaerobnem območju? Te podatke boš zapisal/a tudi v anketo pod točko 5.



Video: <https://www.youtube.com/watch?v=8bZ0sfAgY8s>

3) IZZIV

Tokrat smo za vas pripravili nov izziv (klikni na video povezavo, kjer je učitelj Martin tudi tokrat izziv uspešno opravil).

<https://www.youtube.com/watch?v=W6CQcKbwat0>

Tudi ta teden bomo zelo veseli fotke ali pa videa, kako vam je šlo na:

monika.rjavec@os-brinje.si ali

marko.potokar@os-brinje.si ali

maja.skerjanec@os-brinje.si



4) MALO ZA HEC

Smeh in dobra volja sta še vedno pol zdravja (druga polovica pa je zdrava prehrana in GIBANJE VSAK DAN), zato si pogledj tole:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Gff1RR-6Vo>



5) POVRATNA INFORMACIJA

S tokratno anketo boste preverili razumevanje vsebin tega tedna. **Anketa je obvezna**, pri odgovorih vam bo v pomoč filmček, ki ste si ga ogledali pod točko 2.

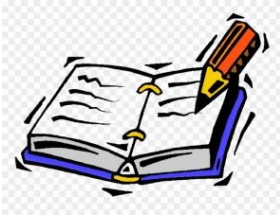
Povezava do ankete: <https://forms.gle/TfKFHbArZba52XWg9>



ŠE VEDNO VELJA:

Pojdite na sveži zrak, pri tem pa upoštevajte navodila pristojnih služb o omejitvah.

Pomembno je, DA SMO AKTIVNI vsak dan, s tem ohranjamo zdravje in dobro počitje!



Ne pozabite voditi dnevnika vadbe, lahko ga poslikate in nam ga pošljete, veseli bomo!

Lepo vas pozdravljamo,

Maja, Monika, Marko in Martin

