

## Pozdravljeni učenci!



Prejšnji teden smo za vas pripravili izziv (»podaj naprej«), na katerega pa ste se žal zelo slabo odzvali. Pričakovali smo, da vam bo izziv všeč in da se boste odzvali v večjem številu. Veliko večji odziv je bil na srečo s strani učencev razredne stopnje. Film je objavljen na šolski spletni strani in si ga lahko ogledate. Za 8. teden dela od doma smo za vas pripravili sledeče:

1) SALLY IZZIV

2) ZUMBA

3) PREHRANA

4) IZZIV

5) MALO ZA HEC

6) NALOGA



Pa začnimo: ne pozabite na ogrevanje, preden začnete z vadbo!

1) SALLY IZZIV

Mogoče ste na spletu že zasledili »Bring Sally up« izziv. Še ne?

Gre za to, da ob glasbeni spremljavi izvajate eno od krepilnih vaj (počepi, sklece, zgibe, trebušnjaki,...). V pesmi dobite navodilo »bring Sally up« ali »bring Sally down« in takrat se dvignete oziroma spustite pri izvedbi vaje, ki ste jo izbrali. Ko boste pogledali video, vam bo vse jasno 😊

Glasba traja približno tri minute in pol. Na začetku vam morda ne bo uspelo vaje izvajati cel čas. Naredite vmes premor in nadaljujte, ko boste zmogli.

Vajo lahko izvajate tudi v oteženih ali olajševalnih okoliščinah. Izberite eno ali več vaj, preverite, kako dobri ste in se poizkusite še izboljšati. Vaja dela mojstra! Primeri (vi pa bodite kreativni!):

VAJA	OLAJŠEVALNE OKOLIŠČINE	NORMALNO	OTEŽEVALNE OKOLIŠČINE
POČEPI	NE SPUSTIM SE V ČEP DO KOTA 90 STOPINJ AMPAK MANJ	SPUSTIM SE V ČEP DO KOTA 90 STOPINJ	NE DVIGNEM SE DO IZTEGNJENIH NOG, AMPAK IMAM, TUDI KO SE DVIGNEM, NOGE POKRČENE (MANJŠA AMPLITUDA GIBANJA)
SKLECE	SKLECE NA KOLENIH	NAVADNE SKLECE	SKLECE S PLOSKOM
TREBUŠNJAKI	MALE KNJIGICE (POKRČENA KOLENA)	NAVADNE KNJIGE (IZTEGNJENE NOGE)	PRI SPUSTU SE NE ULEŽEM NA TLA

Počepi



Sklece



Zgibe



Trebušnjaki



Izpadni korak



Deska



## 2) ZUMBA

Zumba je dinamična in razburljiva plesna vadba ob glasbi. Koreografije se menjajo med počasnimi in hitrimi ritmi s ciljem **oblikovati in okrepiti naše celotno telo**.

Učinki:

- zmanjšuje stres
- oblikuje celotno telo
- povečuje vzdržljivost in kondicijo
- izboljšuje koordinacijo in koncentracijo
- krepi srce in vitalnost pljuč



Primeri koreografij (klik na sliko):



## 3) PREHRANA

Vemo, kako pomembna sta zdravo prehranjevanje in gibanje. Da si osvežimo spomin, si nekaj o tem lahko preberemo tukaj:



O pomembnih korakih zdravega prehranjevanja si lahko preberemo tukaj:



## 4) IZZIV

In tu je že nov izzivu. Boste zmogli? Pošljite nam svoje poizkuse! Lahko pa tudi vi izzovete nas in sošolce. Posnemite izziv in ...

Tokratni izziv je za vas pripravila učiteljica Kristina:



Pošlji video svojemu učitelju na:

[monika.rjavec@os-brinje.si](mailto:monika.rjavec@os-brinje.si) ali

[marko.potokar@os-brinje.si](mailto:marko.potokar@os-brinje.si) ali

[maja.skerjanec@os-brinje.si](mailto:maja.skerjanec@os-brinje.si)



## 5) MALO ZA HEC

Če želite tudi s smehom ohranjati zdravje, si pogledjte posnetek:



## 6) NALOGA



Ne pozabite voditi dnevnika vaših aktivnosti (vpisujte vse aktivnosti, tudi npr. prekopavanje vrta, trening za svojo športno panogo, daljše sprehode,...).

Ta teden morate **posneti svojo aktivnost** (»Sally izziv« ali Zumbo) ter posnetek **poslati** svojemu učitelju ŠPO (e-naslove najdete pod točko 4). **Naloga je OBVEZNA!**



### 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!

*Lepo vas pozdravljamo!*

*Maja, Monika, Marko in Martin*