

Datum: 26. 3. 220	Teden/zap.št.ure: 2/2
Dan, predmet, razred: četrtek, ŠPO, 8.c	Učitelj: Darja, Uroš

Pozdravljeni učenci in učenke!

Verjameva, da že zelo pogrešate gibanje, zato si le odprite spodnje povezave in zraven pomigajte. Povezave so aktivne, se pravi pridete do spletnega mesta s klikom na besedilo obarvano z modro barvo.

Priporočila:

- preverite, da je okrog vas dovolj prostora,
- sledite zaporedju sklopov (1,2,3)
- med vadbo pijete dovolj tekočine,
- med vadbo počivajte, če občutite, da se vam je srčni utrip precej dvignil (ko težko govoriš in hkrati delaš),
- z vadbo prenehajte, če občutite kakršnokoli bolečino.

K »zabavi« se vam lahko pridružijo tudi ostali člani družine.

1. Raztezne ogrevalne vaje 20 vaj po 8-12 pon (9 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw>
2. Nekaj minut bomo namenili treningu moči. Lotili se bomo krepitve jedra ali po angleško core. Spletna stran Youtube v ta name ponuja ogromno najrazličnejših vaj. Pri izvedbi je zelo pomembna pravilna drža telesa. Izvajali boste osnovno vajo imenovano deska (plank). Pozorno si oglejte video na tej povezavi:
<https://www.youtube.com/watch?v=v4vSnhNyp8E>

Naloga:

15 – 25 sekund držite položaj deske, 1 minuto počivajte.

To naredite 3x.

Če zdržite 25 sekund v pravilni drži je to super. Če imate težave, poizkušajte držati vsaj 15 sekund. Zelo priporočljivo je, da to naredite vsak dan, čas položaja pa iz tedna v teden povečujete.

3. Ko zaključite se za nekaj minut uležete na tla (hrbet), zamižite in se v mislih odpravite nekam daaaaleč proč.

Ne pozabite na tedenski izziv »žongliranje«. Tudi sam vneto treniram, da se ne bom osmešil, ko bomo ob ponovnem snidenju preverjali vašo spretnost.

Za konec pa še enkrat. Ko začutite, da rabite premor žonglirajte, plešite, se razmigajte, naredite nekaj vaj za moč...Ne čakajte le na najine nasvete, bodite kreativni in se vsaj 30 min na dan gibajte. Če je le možno na sprehodu v naravi, ob spremstvu le najožjih članov družine in seveda ob upoštevanju priporočil in uredb naše vlade.

Za dokaz mi na elektronski naslov (uros.pogacnik@guest.arnes.si) pošljite kakšno slikico vaših gibalnih akcij.

Do naslednjega tedna, ko vam bom tudi jaz dokazal, da sem gibalno aktiven pa:

lepo bodite in ostanite zdravi,

Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik