

ŠPORTNI DAN MALO DRUGAČE



SPLOŠNA NAVODILA

1. Izberite obliko vadbe po vašem okusu: vadbe so napisane spodaj **VRSTE VADBE**.
2. Pripravite vadbeni prostor (svojo sobo, dnevno sobo), umaknite vse ovire, tisti, ki se boste odločili za vadbo doma.
3. Oblecite udobna oblačila in obutev glede na vadbo, ki ste jo izbrali (dekleta spnite lase). Ne pozabite na brisačo in tekočino (vodo).
4. Ogrevanje - priprava telesa na vadbo je pomembna: lahkoten tek na mestu, skipping, skoki s kolebnico, izpadni koraki ...
5. Če imate doma sobno kolo, tekalno stezo, orbitrek, jih lahko uporabite - kot del ogrevanja ali za glavno vadbo.
6. Če je glavni del vadbe krajši, ga večkrat ponovite (intervali) z vmesnim počitkom 1-2 min.
7. Po koncu vadbe **OBVEZNO naredite raztezne vaje** (ponekod so že vključene v samo vadbo na koncu). Spodaj pa imate tudi povezave do razteznihih vaj.
8. Vadba bo uspešna, ko se bo vaše telo spotilo in boste naslednji dan čutili mišično utrujenost (muscle fiber).
9. Ne pozabite na higieno po vadbi (tuširanje).

VRSTE VADBE:

- a.) V naravi (kolesarjenje, rolanje, tek, hoja)
- b.) Doma (ples, tabata, aerobika, vadba moči,....)

a.) Tisti, ki ste izbrali vadbo v naravi, torej rolanje, kolesarjenje, tek ali hojo pojdite v naravo in izvajajte aktivnost minimalno 2 uri. Vmes si vzemite čas za počitek in pijačo..... upoštevajte vladno odredbo o gibanju na prostem.

b.) Tisti, ki ste izbrali vadbo doma, torej tabata, aerobika, ples, vadba moči,...pa imate v nadaljevanju povezave do različnih vadb. Preglejte jih in se odločite

za tisto, ki vam najbolj ustreza. Pogumnejši lahko preizkusite vse predloge vadb. Vadbo izvajajte minimalno 2 uri. Vmes si vzemite čas za počitek in pijačo.

Pomoč pri izvedbi: IKT-tehnologija (tablice, pametni telefon, računalnik, radio, prenosni zvočnik ...).

Na voljo vam je več oblik vadbe, ki se nahajajo na naslednjih povezavah:

1. PREDLOGI TABAT

https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY
<https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA>
<https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg>
<https://www.youtube.com/watch?v=8eEsOTLKUKg>
<https://www.youtube.com/watch?v=GRJQZxHrtb8>

2. PREDLOGI PLESOV (JUST DANCE)

<https://www.youtube.com/watch?v=tcpBm571we4&list=PL362>
<https://www.youtube.com/watch?v=2pgR87RVD14>
<https://www.youtube.com/watch?v=OWwrcEm9TAI&t=50s>
<https://www.youtube.com/watch?v=mA9Gv8dSkaQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=ri8rkTnCedU>

3. PREDLOGI RAZLIČNIH VADB

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo&fbclid=IwA>
<https://siol.net/planet-tv/novosti/trening-ki-lahko-opravite-kar-doma-video-521079>
<https://www.youtube.com/watch?v=CBWQG6b4LyAM>
https://www.youtube.com/watch?v=_Cd0eIKXcSs

PREDLOGI RAZTEZNIH VAJ

<https://www.youtube.com/watch?v=KJaWIBq15n0>
<https://www.youtube.com/watch?v=qC7960yMaxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=kMwz7vafQIs>

Katero športno zvrst si izbral/a, pošlji kot sliko učiteljema za šport na mail!

Dekleta: katjaropsola@gmail.com (učiteljica Katja Rop)

Fantje: delonadomu2020@gmail.com (učitelj Nejc Kajtazović)

Veliko športnih užitkov ob vadbi, vam želi aktiv športa.

