NAVODILA ZA DELO NA DALJAVO – 23. 3. do 27. 3. 2020

Pozdravljeni,

upava, da ste vsi zdravi in kljub vsemu dobre volje. Tudi v tem tednu nadaljujemo z delom na daljavo, žal ☹. Priznava, da učiti šport na daleč, ni niti pol toliko zabavno kot v živo, saj se nihče ne pritožuje in klepeta med dajanjem navodil (malo za hec), hkrati pa ni vaših nasmejanih obrazov in dobre volje, ki je prisotna na urah. Kljub vsemu, pa bomo skupaj na daljavo. Za ta teden sva pripravila spet nekaj zanimivih vsebin, ki se navezujejo na naš plan dela. Jih boste pa morali prilagoditi vremenu in vsesplošnim navodilom o omejitvah gibanju. Ne pozabite: #semdoma, #dammir #vsenopamalomigam

1. **Naravne oblike gibanja, atletska abeceda in dodatne vsebine**

* Kolesarjenje, v video, ki ga je pripravil Pavle, vas čaka kratka predstavitev zanimive kolesarke poti, opis opreme, ki jo potrebujete in seveda kako v tem času organizirati vse skupaj. Če, bo vreme slabo, poglejte samo video, (lep posnetek tudi narave in okolice) na kolesarjenje se pa odpravite, ko bodo pogoji za to primerni. Vsekakor pa ne pozabite: zbirajte poti blizu doma, kjer ni ljudi, sami ali pa v krogu vaše družine in nujno poskrbite za osebno higieno (umivanje rok in razkuževanje pripomočkov) ter varnost. Čelada!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=3hMbzp1iWww&feature=youtu.be>

* Vaje v gozdu: malo daljši tek in sprehod v naravi z različnimi nalogami. Saj se spomnite, septembra smo to delali v okolici šole. Vsebuje malo teka, malo hoje, po različnih terenih, vmes naredimo nekaj vaj za moč, pa atletsko abecedo, poskoke, gibanje po vseh štirih itd. Torej skombinirajte vse česar se spomnite in pokažite staršem, kaj vse znate. V video je tudi razlaga in praktičen prikaz, kako si izmerimo srčni utrip in kaj njegove vrednosti povedo. Tudi tukaj velja isto pravilo: izberite poti blizu doma, kjer ni ljudi, sami (tisti, ki ste že dovolj veliki) ali pa v krogu družine. Poskrbite za varnost in primerno športno opremo (bo hladno, toplo se oblecite). Pa tisto kotaljenje po klancu navzdol izpustite in ga prihranite za toplejše dni ☺.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=I-laXxX6BcM>

1. **Ples**

* V teh dneh vsi skupaj potrebujemo malo zabave in sproščanja. Ples je dokazano taka dejavnost, ki v telesu povzroči sproščanje hormonov, ki so potrebni za srečo. Kako se plesa lotiti doma, poglejte v video. Povabite svojo družino, da zapleše z vami, seveda na primerni razdalji, v prostoru, kjer odprite okna. Vklopite zvočnike na glas in zaplešite. Pokažite, kako se v normalnih časih zabavamo v telovadnici.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KTVhTDzWXTs&feature=youtu.be>

Pa še linka na just dance: <https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA>, <https://www.youtube.com/watch?v=oe_HDfdmnaM>

1. **Nekaj iz kauča**

Na TV SLO imajo kar nekaj dobrih risank. Na spodnjem linku lahko najdete tudi eno s športno vsebino ☺ Dobra žoga.

<https://otroski.rtvslo.si/avacc/media/play/id/174680133/section/televizija>

1. **Dodatno**

Vsi, ki bi radi naredili še kaj več, najdete stvari na spodnjih povezavah:

<https://interaktivne-vaje.si/sport/sport2.html> (teoretične naloge)

<https://4d.rtvslo.si/arhiv/sport/174680293> (vadi doma, Fakulteta za šport in TV Slovenija, skupaj pripravljata vadbo, na sporedu na TV SLO 2 – popoldan)

1. **Športniki**

Vsi, ki trenirate katerikoli šport in ste sedaj ostali brez treningov se lahko obrnete na naju in vam lahko pripraviva, kak trening za doma, če bi to želeli. Pošljite mail, napišite, kaj trenirate, kaj bi radi izboljšali in se bova potrudila po najboljših močeh, če pa se na vaš šport ne bova spoznala dovolj, bova za pomoč prosila prijatelje – strokovnjake za vašo področje.

Lep športen pozdrav,

Tina in Pavle

P.S. Če bi kdo želel še dodatne informacije pa naju kontaktirajte na [pajancic.tina@gmail.com](mailto:pajancic.tina@gmail.com) in [pavle.dornik@gmail.com](mailto:pavle.dornik@gmail.com)