

Pozdravljene učenke in učenci, ki ste vključeni v IP ŠSP

Nekatere moram pohvaliti. Dobre aktivnosti izbirate, intenzivne, tudi poučne 😊

Priporočljivo je, da z dejavnosti v naravi nadaljujete.

1. naloga: TABATA (obvezno)

Poleg ostalih aktivnosti (pohodi, kolesarjenje...), boste **1x v 14 –ih izvedli Tabato** (to je zelo kratek, a intenziven in učinkovit trening).

Seveda jo lahko izvajaš večkrat, če ti bo všeč.

Namenjena je pridobivanju **kondicije** (krepitvi srčne mišice in dihal) ter **oblikovanju telesa**.

V videu te vodi demonstrator in ura, ki natančno določa čas dela in čas počitka – **NUJNO UPOŠTEVAJ URO in HITROST IZVAJANJA VAJ** (delaš tako hitro kot demonstrator – ne prehitevaj!!!)

Minimalno število krogov je 3, tisti boljše pripravljene naredite največ 5 krogov.

NUJNO je, da oddelaš vse vaje v enem krogu in na koncu vadbe narediš raztezanje (stretching).



Naloga, ki jo boste posredovali meni je:

1. da vas ob izvajanju ene od vaj Tabate nekdo slika, ter mi pošljete vsaj 1 sliko.

Na e- mail: osidrija.spo@gmail.com

2. Da si po vsakem krogu izmerite srčni utrip (lahko z merilcem ali pa ročno). Če boste naredili 3 kroge, mi napišete v mail:

SRČNI UTRIP po 1. krogu: _____

SRČNI UTRIP po 2. krogu: _____

SRČNI UTRIP po 3. krogu: _____

itd., če narediš 5 krogov.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=uAqRC7gA4Ok>

2. naloga: IZZIV 2 (neobvezno)

IZZIV 2:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=P2USYjJiJadgsMKSTWcBRFuk&fbclid=IwAR1hNog0E8m120bSRIhU7kMNCV0KTc8f7Ocg04961lz9D6z0o2T431rC2ks>

Kdor IZZIV prikazan v videu uspešno opravi, pomeni, da ima zelo dobro razvito **koordinacijo in gibljivost**.

Če boste uspešni, naj vas nekdo posname. Posnetek mi lahko pošljete na enak e- mail:

NUJNO! Maile z opravljenimi nalogami mi **pošljete do 30. 4. 2020**, na e - mail osidrija.spo@gmail.com

Športni pozdrav!

Učiteljica Tina