NIP ŠPORT DOMA:

AEROBIKA

Aerobika je telovadba ob živahni glasbi in pravilnem dihanju. Je sistematični trening, namenjen povečani porabi kisika in izboljšanju funkcije dihal in obtočil ter mišičja športnika. Aerobiko prištevamo k sodobnim športnim zvrstem, ki so se pojavile v zadnjih treh desetletjih kot potreba po izboljšanju človekovega življenja. Gre za eno najbolj raznolikih aktivnosti, ki se je v razmeroma kratkem času razširila po vsem svetu in navdušila na tisoče ljudi za gibanje. Ta športna panoga je pritegnila množice rekreativcev in tako pristala visoko na lestvici najbolj priljubljenih in obiskanih športnih aktivnosti (Kostanjevec, 2009).
Aerobika je tudi tekmovalna disciplina, aktiven tekmovalni šport, s čimer je prerasla okvire ženskega navdušenja in postala zanimiva tudi za moški svet športa (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Značilnosti aerobike:

- primerna je za večino ljudi, ne glede na starost, spol in fizično pripravljenost,
- ne zahteva posebne in drage opreme,
- ni vezana na posebna okolja in ni odvisna od vremena,
- ni odvisna od partnerja ali članov skupine,
- vadba lahko poteka ob vsakem dnevnem in tudi tedenskem času, skozi vse leto,
- na majhnem prostoru lahko hkrati vadi veliko ljudi **–> vendar to ne velja za čas karantene**.

Vadbo vedno spremlja glasba, kar spodbuja delo vadečih, jih dodatno motivira in pripomore k prijetnejši vadbi. Vadeči se na urah aerobike povsem sprostijo, čutijo se svobodne, glasba v njih sproži igrivost, napor pa se spremeni v zadovoljstvo, ker čutijo, da so naredili nekaj dobrega zase (Kostanjevec, 2009).

Delo doma:

- Oglejte si posnetke vadbe aerobike na spodnjih povezavah in **aktivno sodelujte**. Posnetki so v angleškem jeziku, tako da se boste hkrati lahko učili tudi angleščino.

  https://www.youtube.com/watch?v=X3q5e1pV4pc&list=PLraz0PIW6dUkFeYU5r2kalDlKXuA5qrMc

  https://www.youtube.com/watch?v=BunBLMgPhyk&list=PLraz0PIW6dUkFeYU5r2kalDlKXuA5qrMc&index=4

  https://www.youtube.com/watch?v=kuiKlLS0I8w

https://www.youtube.com/watch?v=uO5OkT6hPok

- **Sestavite svojo koreografijo** (lahko si pomagate s posnetki, da uporabite podobne korake), ki mora vsebovati vsaj 4 različne vrste korakov. Ob glasbi ponavljajte te 4 korake v smiselnem vrstnem redu in pri tem bodite pozorni na ritem ter se posnemite in mi pošljite posnetke.

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku: pojdite na sprehod, privoščite si krajši tek v naravi, peljite se s kolesom, skirojem, ali rolko, obujte si rolerje ali kotalke, se ustrezno zaščitite in se razgibajte. Seveda se je pri tem še vedno treba držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se sami ali skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**

Želim vam veliko veselja in sprostitve ob preživljanju časa v naravi in pri izvajanju aerobike. Z veseljem pričakujem vaše koreografije. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja