UČENJE NA DALJAVO ŠPORT- UČENKE 9. RAZRED ( 6.-10. 4. 2020)

SPOZNAJMO TABATO in VAJE ZA IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE

Navodila za aktivnosti od doma:

 **- gibanje na prostem izvajajte le ob strogem upoštevanju odlokov in navodil pristojnih služb individualno ali v krogu družine!**

 - zdravje je na prvem mestu

- da ostanemo zdravi in krepki moramo biti tudi aktivni in telesno močni

 - priporočamo 60 minut aktivnosti na dan

- vadimo 4 do 5x tedensko

- pred pričetkom vadbe se vedno ogrejete

 - izvajajte samo, če ste zdravi

**SPOZNAJMO TABATO:**

Najprej preberi, poglej video posnetek in začni z vadbo.

 Leta 1996, je dr. Tabata z ekipo znanstvenikov dobesedno šokiral svet športa in zdravja. Da v štirih minutah lahko porabite enako kalorij kot v eni uri lahkotnega teka ali kolesarjenja, se sliši praktično nemogoče. Jasno, da se je takoj pojavilo ogromno dvomljivcev, ampak so jim rezultati zaprli usta. Kar so dosegali posamezniki, ki so sledili točnim navodilom, je bilo naravnost fantastično.

 • Bistveno nižji delež odvečnih maščob,

 • boljša kondicijska pripravljenost,

• lepo oblikovano telo,

• več energije za vse dnevne obveznosti.

Vse to z zelo kratkimi, intenzivnimi treningi. Skrivnost treninga, ki ga razkrijem v nadaljevanju, se skriva v dogajanju po koncu vadbe. Ni vse odvisno samo od tistega, kar se v vašem telesu dogaja med vadbo, ampak tudi po tistem, ko naredite zadnjo ponovitev. In točno tukaj se zgodi čudež! Zaradi specifične razporeditve intervalov, ki je sicer izredno preprosta, dosežemo, da tudi po koncu vadbe, v obdobju naslednjih 12 ur, porabimo bistveno več kalorij kot sicer. In kar je najlepše, telo energijo črpa predvsem iz odvečnih maščob. To pomeni, da tudi potem, ko ste že doma, ko gledate film, berete knjigo, se učite…, telo še vedno pridno porablja kalorije in tako poskrbi za odlične rezultate.

 Upoštevajte naslednja pravila:

1. Vadbo vedno začnemo z ogrevanjem. Gimnastične vaje za ogrevanje že poznate, sledi tek na mestu, poskoki s kolebnico, kolesarjenje na sobnem kolesu ali kaj podobnega.

2. Po ogrevanju sledi glavni del, ki je sestavljen iz največ 7 različnih vaj. Vsako vajo izvajajte v intervalih 20-15. To pomeni, da 20 sekund res intenzivno izvajate vajo in si potem privoščite 15 sekund počitka.

3. V tem tednu pričnete s 4 minutno tabato, vaje izvajajte 20 sekund z 15 sekundnim premorom!

**Povezava na vadbo:** <https://www.youtube.com/watch?v=OI9gdaWVqV4>

Da bo vadba bolj zanimiva, poiščite na spletu še kakšno vadbo in jo izvajajte.

Po vadbi priporočam izvajanje vaj za sprostitev, moj današnji nasvet so vaje za izboljšanje telesne drže.

**Vaje za izboljšanje telesne drže:** [**https://www.youtube.com/watch?v=RFvcFoAUigk**](https://www.youtube.com/watch?v=RFvcFoAUigk)

Tudi v tem tednu nadaljujemo s »Tibetančki za otroke.

Prosim napišite povratno informacijo kako napredujete pri izvajanju vaj, so vam všeč, so pretežke, prelahke….., fotografije, video posnetke pošljite na moj elektronski naslov, želimo pa tudi, da jih pošljete na: splet@os-iskvarce.si , za objavo na spletni strani šole.

BODITE DOMA, VENDAR AKTIVNI.

Milica Zupančič, učiteljica športa