

SPOMLADANSKI ŠPORTNI DAN NA DALJAVO 2020

V ponedeljek, 22. 6. 2020, bo organiziran 3. športni dan, tokrat prvič na daljavo. Za vas smo pripravili šest aktivnosti oz. nalog. Ponovili jih bomo pri urah športne vzgoje v septembru in tako preverili, ali ste naloge opravili.

PODROBNA NAVODILA:

- Pred aktivnostjo se je treba ogreti, razgibati, na koncu umiriti, opraviti raztezne vaje.
- Poskrbite za primerno športno opremo.
- Dijaki, ki ste športne vzgoje opravičeni, si boste izbrali naloge, primerne svojim sposobnostim ter zmožnostim, in si vaje prilagodili. Verjamemo, da se zavedate pomembnosti gibanja.

AKTIVNOSTI OZ. NALOGE:

1. Motivacijski film – oglejte si enega izmed kratkih motivacijskih filmov:

- Challenge yourself <https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=FyCjYj10CJY>,
- I will not quit <https://m.youtube.com/watch?v=DJJVd2KfGc>,
- 5 most inspiring Ol Moments
<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=6AkjRbSj6W4>

2. Vaje na delovnem mestu – izberite posnetek po lastni izbiri

https://m.youtube.com/results?search_query=vaje+na+delovnem+mestu

3. Izziv – opravite oba izziva:

- <https://m.youtube.com/watch?v=MLtJFu5C5es>
- <https://m.youtube.com/watch?v=vSdcYWLinfE>

4. Vaje za možgane – izberite dva posnetka po lastni izbiri:

- https://www.youtube.com/results?search_query=brain+gym+exercises

Za dijake, ki imajo zdravniško opravičilo, je primeren posnetek na spodnji povezavi

- <https://www.facebook.com/100016024118245/posts/661200941090704>

5. Vaje doma – izberite en primer vadbe:

- <https://m.youtube.com/watch?v=J3Rv0aP2da0>
- <https://m.youtube.com/watch?v=M-JXvfOwUpY>
- <https://m.youtube.com/watch?v=9QNnCPemNeA>
- <https://m.youtube.com/watch?v=Vo0oaBxnF3c>

6. Sprostitev – za zaključek športnega dne opravite še sprostitvev:

- <https://m.youtube.com/watch?v=SYJKZ5rBc1c>

Želimo vam obilo športnih užitkov.

Aktiv ŠVZ