

## UČNA PRIPRAVA 2

Dodajava novo nalogo/aktivnost s katero želiva, da bi bili telesno dejavni vsak dan vsaj 60 minut, še posebno v teh časih, ko je naše gibanje omejeno. V tabeli aktivnosti boste lahko preverjali, koliko ste bili res aktivni. Želiva, da so vpisani podatki resnični, tako boste lahko bili sam svoj učitelj/trener. Ne pozabite vpisovati tudi morebitne drugih domačih aktivnosti (npr. sesanje, spomnimo se karate Kida pomivanje oken ...)

### **Ne pozabite na priporočena pravila za praktično vadbo:**

- **Vadbo izvajajte na prostem, oziroma doma v predhodno prezračenem prostoru.**
- **Vadite sami ali pa v družbi ožjih družinskih članov, nikakor pa ne v skupinah ali s prijatelji.**
- **Traso teka, oziroma pohoda izberite sami. Bodite previdni, da med vadbo ne pride do kakršnekoli poškodbe.**
- **Poskrbite, da ste oblečeni in obuti vremenu primerno.**

### **DELO:**

- 🌈 preden začnete s šolskim delom naredite vaje otroške joge (glej sliko)



✚ **Pozdrav soncu:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MtE9PGBclZk>

✚ »**Minuto za zdravje**« izvedete po vsakih dveh urah sedenja za računalnikom, (lahko enako kot v šoli, v pomoč pa vam je lahko spodnji video).

<https://www.youtube.com/watch?v=W0J7A3RaMio>

✚ Ko boste končali z delom za šolo, črkujte svoje ime in opravite naloge, ki sledijo iz tabele (priprava 1) iz črk vašega **imena in priimka**; pri vaji napišite kaj razvijate.

✚ **9. razred (obvezno)**, priporočljivo tudi ostali. Spodaj prilagava še nekaj videoposnetkov znane igre »Just dance«. Vaša naloga je, da iz spodnjega seznama izberete 3 pesmi in skušate posnemati predvajano koreografijo. Da bo bolj zabavno, lahko vključite še ostale člane družine 😊

**Daft Punk – Get Lucky** <https://www.youtube.com/watch?v=3ySOvp42PwU>

**PSY – Gangnam Style** <https://www.youtube.com/watch?v=AV1biKT426I>

**Michael Jackson – Thriller** <https://www.youtube.com/watch?v=O9XpNV7Hs8A&t=99s>

**Ylvis – The Fox** [https://www.youtube.com/watch?v=drWHI-l\\_Gew](https://www.youtube.com/watch?v=drWHI-l_Gew)

**LMFAO – Party Rock** <https://www.youtube.com/watch?v=6h5LioWoa4>

**Ricky Martin – La Vida Loca** <https://www.youtube.com/watch?v=yw4jVjO64BU>

**Shakira - Waka Waka** [https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc\\_RelBA](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA)

**Ghostbusters -** <https://www.youtube.com/watch?v=RYglVc5Jvjg&t=36s>

**Survivor – Eye Of The Tiger** [https://www.youtube.com/watch?v=8-9Sm6\\_yE98](https://www.youtube.com/watch?v=8-9Sm6_yE98)

**Pitbull – Timber** <https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

Če pa bi kdo res rad preizkusil svoje plesno znanje v povezavi z vzdržljivostjo, pa naj klikne na spodnjo povezavo 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=yQ4fTl4wbko&t=1286s>

Za morebitna vprašanja sva vam na voljo na:

[marjan.knavs@guest.arnes.si](mailto:marjan.knavs@guest.arnes.si)

in

[jernei.levicar@guest.arnes.si](mailto:jernei.levicar@guest.arnes.si)