**Navodila učencem pri predmetu Šport**

Pozdravljeni učenci!

Teden dni karantene je za nami in verjetno bo potrebno biti še kar nekaj tednov doma, preden se bo stvar umirila in se bomo spet lahko družili na igrišču, v telovadnici, na športnih dnevih, šolah v naravi in še kje.

Pouk na daljavo je za vse nas nekaj novega, zato mi prosim opravičite malo nerodnosti in kakšno napako, ki se bo na začetku pojavila. Ko bomo enkrat postavili sistem, ki nam bo odgovarjal pa verjamem, da bomo skupaj premagali tudi to oviro.

V želji, da ostanete vsaj malo v formi, sem se odločil, da vam bom tedensko objavljal primere vadbenih enot, ki jih lahko izvajate doma oziroma v naravi. Do gradiv boste lahko dostopali na spletni strani šole, v spletnih učilnicah, pod rubriko Šport. Za kakršnakoli vprašanja sem vam na voljo tudi na [**aljaz.dolgan@os-franaerjavca.si**](mailto:aljaz.dolgan@os-franaerjavca.si) ali na Skype-u (Aljaž Dolgan)

No, pa začnimo…

Najprej si preberite spodnje informacije o aplikaciji **Endomondo Sports Tracker** in si jo brezplačno naložite na svoj telefon ter ustvarite račun. Uporabite svoje pravo ime in priimek, po želji lahko dodate še razred. V zavihku FEED (spodaj levo) nato dodate prijatelja z imenom OŠ Frana Erjavca. Tako bomo lahko komunicirali preko spleta, delili svoje vadbe, slike, lajke, izzive…

Na ta način bom lahko spremljal vašo vadbo (in vi mojo), prav tako boste tudi sami lahko spremljali svoj napredek. Z urejenim dnevnikom vadb, boste seveda upravičeni tudi do lepše končne ocene. ☺

Vabljeni ste tudi v novo **Facebook** **skupino Šport OŠ Frana Erjavca**, kjer bomo skupaj ustvarjali spletne vsebine v povezavi s športom. Verjamem, da so vam aplikacije Snapchat, Instagram, TikTok bližje, a je po moji oceni FB za ustvarjanje in deljenje športnih vsebin najuporabnejši.

Verjemite mi, da bi veliko raje preživljal čas z vami osebno, na igrišču in v telovadnici, a žal nas trenutni čas sili v to, da vadbo opravljamo individualno ali z najožjimi družinskimi člani, naše druženje pa selimo na splet.

V upanju, da se čim prej spet vidimo in v športnem duhu skupaj družimo, vas lepo pozdravljam, do takrat pa #ostanitezdravi in #ostanitedoma.

Aljaž Dolgan

**Endomondo Sports Tracker**



Endomondo Sports Tracker, je med uporabniki izredno dobro sprejeta. O tem pričata dejstvi, da si jo je namestilo že preko 5 milijonov uporabnikov naprav z operacijskim sistemom Android in da so ji ti "prisolili" odlično povprečno oceno 4,6/5. Aplikacija Endomondo Sports Tracker bo prišla prav skoraj vsem športnikom, saj se jo lahko uporablja za najrazličnejše športne aktivnosti (hoja, tek, kolesarjenje, drsanje, smučanje ... ). Njen namen je, da nam ob pomoči GPS-a prikaže različne informacije v zvezi z našo telesno aktivnostjo. Med drugim nam prikaže, koliko časa že traja športna aktivnost, kakšna razdalja je bila v tem času opravljena, kakšna je trenutna in kakšna povprečna hitrost, koliko kalorij je bilo porabljenih, koliko minut potrebujemo za en kilometer in še kaj. Celotno opravljeno pot nam aplikacija prikaže tudi na zemljevidu.

Dobra lastnost aplikacije Endomondo Sports Tracker je tudi v tem, da si lahko v njej postavljamo različne cilje in načine treninga. V njo lahko na primer vpišemo, koliko kilometrov želimo danes preteči, koliko kalorij želimo pokuriti, tekmujemo lahko s časom, ki ga je za določeno progo potreboval naš prijatelj, in še bi lahko naštevali.

Aplikacija vam je na voljo v obeh največjih spletnih trgovinah z mobilnimi aplikacijami - Google Play (Android) in App Store (iOS).

Več na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=vnngimwuu3A>