Poštovane učenice i učenici !

Obzirom da smo kroz prethodna 2 mjeseca naučili koristiti aplikacije za mjerenje kretanja i gibanja (Endomondo i sl.), u 11. mjesecu iskoristiti ćemo aplikaciju za ciljani zadatak, a to je **test funkcionalnih sposobnosti F6 ili trčanje na 6 min**, koji smo inače provodili u školi. Dakle, vaš zadatak je uključiti aplikaciju, pronaći teren na kojem ćete provoditi mjerenje (sportski teren, park, šuma, makadamski put, nasip, dvorište, ravna cesta i sl.). Podsjećam na pridržavanje svih epidemioloških mjera i prilikom ovog mjerenja, tj. birajte mjesto mjerenja gdje ima što manje ljudi. Priroda je najbolji izbor. Okvirne norme ili smjernice u trčanju, odnosno broj pretrčanih metara, za učenice je cca 1000 m, za učenike 1200 - 1400 m. Prethodno napravite svakako  kratak OPV ili lagano zagrijavanje, razgibavanje.

**VAŽNO - za učenice/ke u samoizolaciji** - aplikaciju pokušajte iskoristiti za bilo koji oblik kućnog vježbanja, naravno ukoliko vam zdravstveno stanje omogućava vježbanje. Primjeri aktivnosti mogu biti jednostavne vježbe snage u serijama (trbušnjaci, sklekovi, čučnjevi..), kućni aerobic i fitness programi, korištenje sprava poput sobnog bicikla ili orbitreka imate mogućnost, najobičnije hodanje stepenicama gore dolje itd..

Kao izvršena zadaća dovoljan je već poznati **1 screenshot aktivnosti iz aplikacije.** Za one koji možda imaju mogućnost korištenja sobnog bicikla ili orbitreka, **slika displaya** je također dobra varijanta.

**Za učenike/ce sa djelomičnom poštedom praktičnog dijela nastave TZK,** odabire se zadatak prema vlastitim mogućnostima u trajanju od min 30 min (šetnja, bicikliranje, kućni program vježbanja i sl., umjesto F6 testa**). Kod učenika/ca u samoizolaciji,** vježbanje treba trajati također min 30 min.

Za sve savjete oko kućnih programa vježbanja ili načina mjerenja F6, stojim vam na raspolaganju sa savjetima, bilo putem **foruma TZK** ili putem mail adrese: **tomislavsedlar04@gmail.com****.**

Ugodno vježbanje želi Vam vaš prof TZK!