



Poštovane učenice i učenici !

Kako smo krenuli u sami C model nastave, koji osim onlinea, obuhvaća i nastavu u realnom vremenu, pokušati ću vam dati određene smjernice za daljnji program rada za TZK.

1. Postavljeni trenutni zadatak se ne mijenja (F6 – trčanje na 6 min).
2. Rok ostaje do kraja 11.mjeseca, obzirom da smo do onda skroz u onlineu, molim Vas pokušajte ga se pridržavati.
3. Sat TZK uživo koristiti ćemo samo po najavi novog zadatka, kako bi direktno pojasnili sam zadatak, te odgovorili na sva vaša pitanja i nedoumice.
4. Ako nastava potraje i nadalje u 12.mjesecu online (iza 5.12.), prijeći ćemo na tjedne zadatke (o tome naknadno).
5. Svaki zadatak uvijek ima alternativu / zamjenski zadatak ili rješenje (30 min vježbanje po odabiru, hodanje, bicikliranje, kućno vježbanje itd.), ali njega se koristi samo u iznimnim situacijama (samoizolacija, bolest, vremenska prognoza, djelomično oslobođenje TZK itd.)
6. I nadalje nam u „fokusu“ ostaje korištenje mobilnih aplikacija za kretanje poput Endomonda i njemu srodnih/sličnih aplikacija.
7. I nadalje nam u fokusu ostaje praktičan rad/vježba, iako će biti i manjih teoretskih zadataka, ukoliko nastava online potraje.
8. Obzirom da nam slijedi period hladnijeg vremena (za one koji još nisu mjerenje F6 odradili), možda najbolja alternativa kućnog vježbanja je **Tabata ili HIIT trening** (koji se može provoditi u serijama, npr. 4 x 5 ili 10 min itd.) Npr. :
https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ_VY
<https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk>
9. Kod provođenja Tabate, provjerite funkcionalnost aplikacije ako koristite neku drugu osim Endomonda (da li sve mjeri), ako koristite Endomondo, namjestite ju na **Circuit training (kružni trening)**
10. Umirovljenje Endomonda sa 31.12., nova srodna aplikacija Under Armoura je **MapMyRun**
<https://www.mapmyrun.com/>

Za sva ostala pitanja tu je forum TZK ;)...

Ugodno vježbanje želi vam Vaš prof TZK.

