

7. razred

Drage učenke in učenci.

V tednih do prvomajskih počitnic ste pridno gibal, se spoznavali z novimi vadbami, utrjevali že poznane vadb, delali fizična dela doma, merili srčni utrip, usvajali teorijo in se preverjali v kvizih.

Verjamemo, da ste med prvomajskimi počitnicami obdržali aktiven način življenja.

Za naslednji teden bomo skrb za zdrav način življenja še nadgradili. Poleg gibanja, je seveda pomembno tudi, kaj jemo in pijemo.



Naloga: V prihajajočem tednu želimo, da poleg vsakodnevnega gibanja, ozavestite vnos živil:

→ Poizkusite jesti čim bolj zdravo in raznoliko. To vsak dan sproti vpišite v tabelo, ki smo vam jo pripravili.

→ Ker je za zdrav način življenja zelo pomemben tudi vnos tekočin v telo, zabeležite vsak kozarec nesladkanega napitka, ki ste ga spili tako, da prečrtate kapljico. Ob koncu dneva boste videli, koliko kapljic vode boste prečrtali.

→ Ker je gibanje zelo pomembno, v tabelo vsak dan zapišite tisto aktivnost, ki je bila v dnevu prevladujoča, čeprav ste jih izvedli več.

Tedenski dnevnik gibanja in prehrane (tabela spodaj) pošljite po mailu svojemu učitelju ŠPO ali na osidrija.spo@gmail.com do **10. 5. 2020**.

Spodnjo tabelo lahko narišete tudi sami in nam jo pošljete. Naj bo le lepo **čitljivo napisana**.

Za sprostitev lahko odplešete <https://www.youtube.com/watch?v=JW1jI9I5z2E>

Za trening lahko uporabite stopnice

https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=M1MGKISYtTPYETVX7Md7HRJb&fbclid=IwAR0GDGyMDDrxIXcD_6MZGI4XVXIHQlcrkIC6BR_QtzQX9FbYza_5yWPQHL4

Za zamudnike smo ponovno aktivirali kvize o srčnem utripu in delovanju srca, ter atletiki.

Kahoot 1

https://kahoot.it/challenge/07305033?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1588531994927

Kahoot 2

https://kahoot.it/challenge/09350230?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1588531884319

Kahoot 3

https://kahoot.it/challenge/09362904?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1588250606729

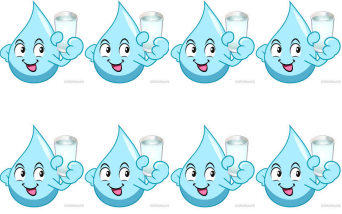
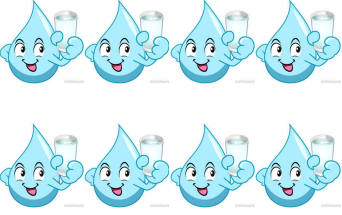
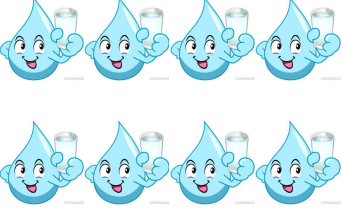
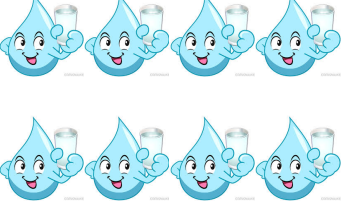
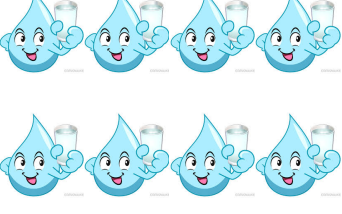
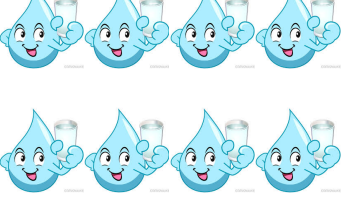
Lep pozdrav!

Učitelji ŠPO

Tedenski dnevnik gibanja in prehrane

Ime _____, priimek _____, razred _____

Datum: od _____ do _____. 2020 (7. teden)

DAN	Voda (nesladkana pijača) Prečrtaj kapljico za vsak kozarec vode, ki si ga spil (-a)	Današnja vadba Vpiši vadbo, ki si jo opravil (-a)	Prehrana Za vsak obrok, vpiši, kaj si jedel (-a)
PONEDELJEK			ZAJTRK _____ MALICA _____ KOSILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____
TOREK			ZAJTRK _____ MALICA _____ KOSILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____
SREDA			ZAJTRK _____ MALICA _____ KOSILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____
ČETRTEK			ZAJTRK _____ MALICA _____ KOSILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____
PETEK			ZAJTRK _____ MALICA _____ KOSILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____
SOBOTA			ZAJTRK _____ MALICA _____ KOSILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____