

9. razred

Dragi učenci, učenke!

Vreme nam je bilo prejšnji teden, kar se gibanja v naravi tiče, zares naklonjeno. Fino je, če se lahko vsak dan odpravimo v naravo, na svež zrak. Seveda pa je pri tem potrebno upoštevati vsa navodila priporočila glede omejitve gibanja s strani NIJZ.

Pa pogledjmo, kako naprej...

Prejšnji teden smo vam učiteljji ŠPO poslali načrt dela za dva tedna, ki vsebuje teoretični in praktični del. Takole:

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. teden	Tek (5x ponovi) 1 min tek, 30 sek hoje	Vaje za moč	Teorija	Tek (7x ponovi) 1 min tek, 30 sek hoje	Vaje za moč	Daljša aktivnost v naravi	počitek
2. teden	Tek (3x ponovi) 2 min tek, 1 min hoje	Vaje za moč	Teorija	Tek (3x ponovi) 2 min tek, 30 sek hoje	Vaje za moč	Daljša aktivnost v naravi	počitek

Ta teden pa...

1. PRAKTIČNI DEL

Ta teden (23.3. – 27.3.) nadaljujte z vadbo, kot je razvidno iz zgornje tabele. Navodila za tek in vadbo moči ter ideje za daljšo aktivnost v naravi najdete v prejšnjih navodilih.

Ko boste tekli v naravi ali se odpravili na pohod, kar je priporočljivo, se lahko poslužujete tudi vaj, ki so prikazane v spodnjem videu. Če bo vreme nekoliko hladnejše, pa lahko namesto teka izvedete tudi hitro hojo v naravi.

https://www.youtube.com/watch?v=VLJM8Z78Sol&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2XL864szVrnMtICVP3-VJVMLX_fm967_Btnvly7P3mH-cz5AAWncSm4aM

Res je, da imate 8. razredi predmet Šport na urniku 2x tedensko. Morda se sprašujete ali je potemtakem dovolj, da telovadim 2 dni na teden in je to dovolj. Seveda ni dovolj, sploh pa ne v teh dneh, ko veliko časa preživimo doma v prostoru, sedimo za računalnikom, delovno mizo.

Prav bi bilo, da vsak dan telovadite, oziroma čim večkrat in tako poskrbite za svoje dobro počutje.

Naloge, ki so zapisane v zgornji tabeli, lahko izvajate v drugačnem zaporedju. Lahko zamenjate dejavnosti po dnevih.

Da pa boste tudi sami lažje spremljali svojo »aktivnost«, smo vam učiteljji Športa pripravili enostavno tabelo za beleženje vaše vadbe. Tabelo najdete na osnovni strani. Na koncu tedna izpolnjeno tabelo pošljete na naslov : **osidrija.spo@gmail.com**.

2. TEORETIČNI DEL

Pri teoretičnih vsebinah pa si na spodnji povezavi št. 1 najprej preberite nekaj informacij v zvezi s ŠVK (športno vzgojnem kartonu) ter na povezavi št. 2 rešite priloženi kviz.

1. https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/%C5%A0portno_vzgojni_kartonn.pdf
2. https://kahoot.it/challenge/0962005?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1584885813048
3. <https://www.xwords-generator.de/en/solve/ybhw>

Dragi učenci in učenke, učitelji vam želimo veliko dobre volje, pridno vadite, saj veste, da tako krepimo telo in um, le to pa nam daje pogum!