

## 6. razred

Učenke in učenci lepo pozdravljeni.

Kljub mnogim šolskim obveznostim v teh dneh je pomembno, da ne pozabite na gibanje, zdravo prehrano in vnos tekočin. **V tem tednu bomo 1 uro športa v ČETRTEK ob 9. 30 izvedli preko aplikacije ZOOM. Uro bo vodil učitelj JOŠT LAPAJNE.**



Že v prejšnjem tednu ste imeli nalogo, da poleg vsakodnevnega gibanja ozavestite vnos živil in enako storite tudi ta teden:

→ 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](mailto:osidrija.spo@gmail.com) do 17. 5. 2020.

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

## TEORETIČNI DEL

### TEORETIČNI DEL

Kot že veste, bo v mesecu maju po preverjanju znanja sledilo še ocenjevanje znanja. Pri predmetu šport smo vam v tem tednu pripravili **PREVERJANJE ZNANJA**, kateremu bo čez čas sledilo tudi **OCENJEVANJE ZNANJA**. Ocenjevanje znanja je planirano **za 25. maj**.

**V tem tednu boste učenci opravili PREVERJANJE ZNANJA. V priponki PREVERJANJE ZNANJA ŠPORT socrative, dobite natančna navodila za vstop v program SOCRATIVE.**

## PRAKTIČNI DEL

### PRAKTIČNI DEL 1

Ta teden boste praktični del izvajali pod vodstvom učitelja JOŠTA preko aplikacije ZOOM v četrtek ob 9.30 (6. Razred) in 10.30 (7. Razred). Obvezno imejte vključeno kamero, mikrofona pa lahko izključite. Vadba bo trajala približno 30 minut.

Pred začetkom vadbe poskrbite za varen prostor, da ne pride do kakšne poškodbe.

Za vadbo boste potrebovali športno opremo, plastenko z negazirano pijačo, brisačo, po možnosti imejte blazino ali podlogo za na tla.

V ZOOM se prijavite kakšno minutko pred začetkom, na uri bomo prisotni tudi ostali učitelji športa in ga. ravnateljica. Vabilo je na povezavi spodaj:

Topic: Jošt's Zoom Meeting  
Time: May 14, 2020 09:30 AM Budapest

Join Zoom Meeting

<https://us04web.zoom.us/j/71372166532?pwd=dUJScnovQTB0R3A3ZWlPVGxqajFpUT09>

Meeting ID: 713 7216 6532

Password: 0c0bai

## PRAKTIČNI DEL 2

Dejavnost za drugo uro praktičnega dela si lahko izberete sami. Za lažji izbor in odločitev vam predlagamo, da pogledate dosedanje objave in izvedete tiste dejavnosti, ki vam najbolj ustrezajo (tek, vaje za moč, športni izziv, daljša aktivnost v naravi, badminton...).

Za tiste, ki ste pridno izvajali dejavnosti po navodilih, pa se mogoče lahko preizkusite še v igri kocka:

### NAVODILA ZA IGRO » KOCKA»

Igralcev je lahko več ( sedaj je idealen čas da k igri povabiš tudi starše ) ali pa se igraš sam in na zabaven način narediš nalogo za šport.

Igraš z dvema kockama, katere mečeš in seštevek obeh ti pokaže vajo.

Zabavaj se in zraven naredi nekaj koristnega še zase.


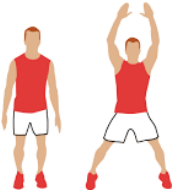
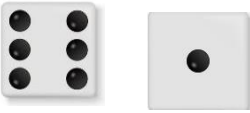
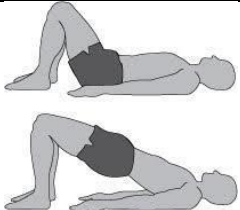


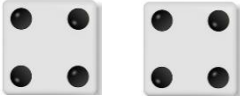







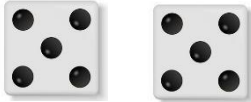
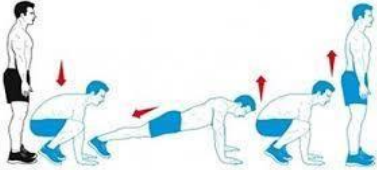

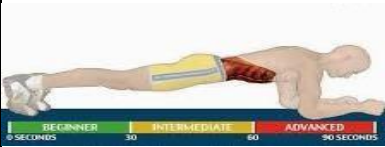





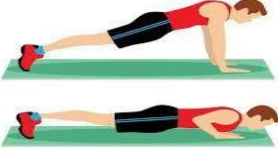
- Za igranje te gibalne igre potrebujete eno ali dve kocki.
- Učenec si lahko meče sam, lahko mečejo drug drugemu (brat-sestra) ali mu meče starš.
- Število, ki pade **pomeni vajo** in ne števila ponovitev. Vsako vajo ponovimo **15x**
- Igra naj traja 20 metov. Lahko jo ponovite večkrat na dan.



KOCKA

ENA KOCKA

DVE KOCKI

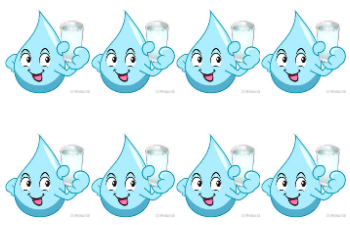

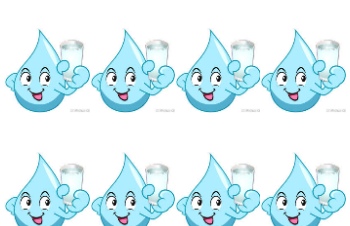
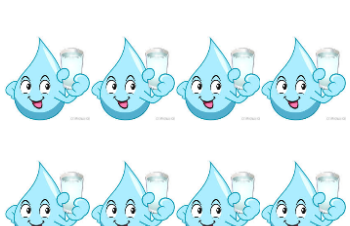

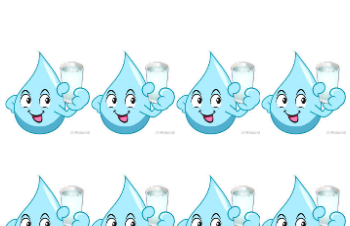
		<p>7 npr.</p> 	
		<p>8 npr.</p> 	
		<p>9 npr.</p> 	
		<p>10 npr.</p> 	
		<p>11</p> 	
		<p>12</p> 	

Lep pozdrav!  
Učitelji ŠPO

## Tedenski dnevnik gibanja in prehrane

Ime \_\_\_\_\_, priimek \_\_\_\_\_, razred \_\_\_\_\_

Datum: od \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_ . 2020 (9. teden)

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