

7. razred

Učenke in učenci lepo pozdravljeni.

Pred nami je prekrasen teden in verjamemo, da se vam bo poleg šolskih obveznosti gibanje na svežem zraku zelo prileglo.

Tudi v tem tednu vas prosimo, da **tedenski dnevnik gibanja in počitka** (tabela spodaj) pošljite po mailu svojemu učitelju ŠPO ali na osidrija.spo@gmail.com do **31. 5. 2020**.

Tabelo lahko narišete tudi sami in nam jo pošljete. Naj bo lepo **čitljivo napisana**.



Minimalne aktivnosti v tem tednu so:

1x OCENJEVANJE ZNANJA

1x DOLGOTRAJNI TEK V NARAVI

1x VAJE ZA MOČ

	PON, 25.5.	TOR, 26.5.	SRE, 27.5.	ČET, 28.5.	PET, 29.5.	SOB 30.5.	NED 31.5.
10. teden 25.5. – 29.5.2020	Aktivnost po lastnem izboru	TEORIJA Ocenjevanje znanja	Dolgotrajni tek v naravi	Aktivnost po lastnem izboru	Vaje za moč v paru	Daljša aktivnost v naravi	Počitek

TEORETIČNI DEL

V **torek, 26. 5.** nas čaka OCENJEVANJE ZNANJA. Ocenjevanje bo preko programa SOCRATIVE **od 9.30 do 10.30**. Kriteriji in nekaj navodil že dobiš na spletni strani, dodatna navodila za prijavo bodo objavljena na dan ocenjevanja ob 9.30.

PRAKTIČNI DEL

Predlagamo vam, da tudi v tem tednu izkoristite lepo vreme in naredite **dolgotrajen tek v naravi**.

1. MOŽNOST

Na povezavi spodaj vas bo na tekaškem treningu vodil priznani tekaški trener **Urban Praprotnik**. Vzemite telefon in se mu pridružite:



<https://d3ctxlq1ktw2nl.cloudfront.net/production/2020-4-7/71065441-44100-2-7e1f7efbeed93.mp3>

2. MOŽNOST

Vsem tistim, ki vas zanima vaša tekaška pripravljenost in v prejšnjem tednu svoje pripravljenosti niste uspeli preveriti predlagamo, da to naredite v tem tednu.

Pri originalnem **ORIGINALNEM COOPERJEVEM** testu merimo razdaljo, ki jo posameznik zmore premagati v 12 minutah. Teren, na katerem test izvajate, naj bo čimbolj raven. Za merjenje razdalje predlagamo uporabo športnih ur oz. aplikacij, ki omogočajo natančno merjenje.

Pred odhodom na progo se dobro ogrejte s tekom, dinamičnimi gimnastičnimi vajami in vajami tekaške abecede.

Moči na progi razporedite tako, da razdaljo pretečete v enakomernem tempu. Izmerjeno razdaljo na koncu primerjate z razdaljami v tabelah spodaj in dobite neko vašo okvirno pripravljenost. Za vašo primerjavo je ustrezen 2 stolpec (starost pod 30).

COOPERJEV TEKAŠKI TEST - ženske

Test 12 minut za ženske - dolžina pretečenih metrov

Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 - 39	40 - 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1520	do 1360	do 1200	do 1040
II. slaba	1520 - 1840	1360 - 1680	1200 - 1520	1040 - 1360
III. srednje	1840 - 2160	1680 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680
IV. dobra	2160 - 2640	2000 - 2480	1840 - 2320	1680 - 2160
V. odlična	2640 in več	2480 in več	2320 in več	2160 in več

COOPERJEV TEKAŠKI TEST - moški

Test 12 minut - dolžina pretečenih metrov

Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 - 39	40 - 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
II. slaba	1600 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680	1280 - 1600
III. srednje	2000 - 2400	1840 - 2240	1680 - 2080	1600 - 2000
IV. dobra	2400 - 2800	2240 - 2640	2080 - 2480	2000 - 2400
V. odlična	2800 in več	2640 in več	2480 in več	2400 in več

3. Vaje za moč

V tem tednu predlagamo vaje za moč v paru, ki pa jih lahko izvajate tudi sami.


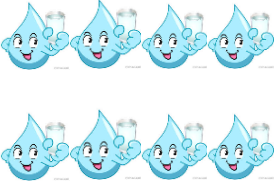
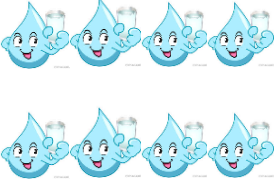

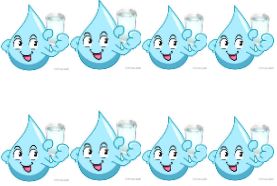
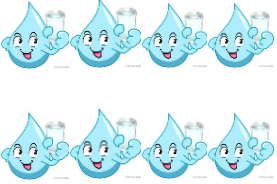
https://www.youtube.com/watch?v=4duUe85N_nw&fbclid=IwAR2JOVUFIMz9vJEtR

Lep pozdrav, učitelj ŠPO.

Tedenski dnevnik gibanja in počitka

Ime _____, priimek _____, razred _____

Datum: od _____ do _____. 2020

DAN	Voda (nesladkana pijača) Prečrtaj kapljico za vsak kozarec vode, ki si ga spil (-a)	Današnja vadba Vpiši vadbo, ki si jo opravil (-a)	Spanje Za vsak dan, vpiši, kdaj si vstal (-a) in kdaj si šel (-la) spat.
PONEDELEK			Vstal (-a) sem ob _____ uri. Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
TOREK			Vstal (-a) sem ob _____ uri. Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
SREDA			Vstal (-a) sem ob _____ uri. Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
ČETRTEK			Vstal (-a) sem ob _____ uri. Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
PETEK			Vstal (-a) sem ob _____ uri. Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
SOBOTA			Vstal (-a) sem ob _____ uri. Spat sem šel (-la) ob _____ uri.