

7. 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 10.30 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 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 26. maj. Priporočamo, da preverjanje znanja opravite večkrat.

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, 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 dobite na povezavi spodaj:

Topic: Jošt's Zoom Meeting

Time: **May 14, 2020 10:30** AM Budapest

Join Zoom Meeting

<https://us04web.zoom.us/j/74267628573?pwd=WHNTdE44Q1BsdllxWmQ2SUV2Wkh0dz09>

Meeting ID: 742 6762 8573

Password: 4WtcPv

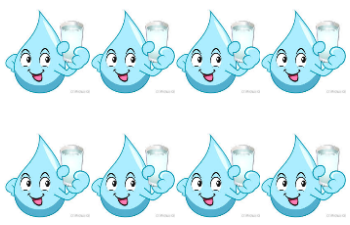

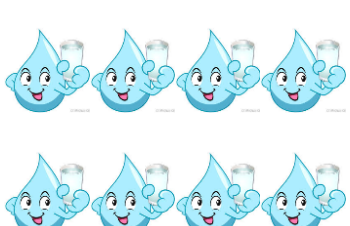
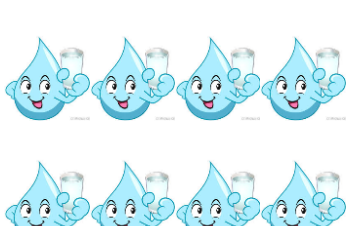

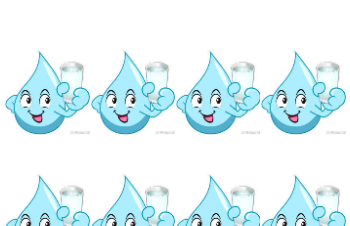
Lep pozdrav!

Učitelji ŠPO

Tedenski dnevnik gibanja in prehrane

Ime _____, priimek _____, razred _____

Datum: od _____ do _____. 2020 (9. 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 _____ KOŠILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____ |
| TOREK |  | | ZAJTRK _____ MALICA _____ KOŠILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____ |
| SREDA |  | | ZAJTRK _____ MALICA _____ KOŠILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____ |
| ČETRTEK |  | | ZAJTRK _____ MALICA _____ KOŠILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____ |
| PETEK |  | | ZAJTRK _____ MALICA _____ KOŠILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____ |
| SOBOTA |  | | ZAJTRK _____ MALICA _____ KOŠILO _____ MALICA _____ VEČERJA _____ |