

## 8. razred

**Učenke in učenci lepo pozdravljeni.**

Temperature v naslednjih dneh so idealne za gibanje v naravi. Izkoristite jih, telo vam bo hvaležno.

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](mailto:osidrija.spo@gmail.com) do **31. 5. 2020**.

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

**Minimalne aktivnosti v tem tednu so:**

**1x DOLGOTRAJNI TEK V NARAVI**

**1x OCENJEVANJE ZNANJA**

	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	<b>Dolgotrajni tek v naravi</b>	Aktivnost po lastnem izboru	<b>TEORIJA Ocenjevanje znanja</b>	Aktivnost po lastnem izboru	Daljša aktivnost v naravi	Počitek

### TEORETIČNI DEL

V **četrtek, 28. 5.** nas čaka OCENJEVANJE ZNANJA. Ocenjevanje bo preko programa SOCRATIVE **od 11.30 do 12.30**. Kriteriji in nekaj navodil že dobiš na spletni strani, dodatna navodila za prijavo bodo objavljena na dan ocenjevanja ob 11.30.

### 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 tisti, 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

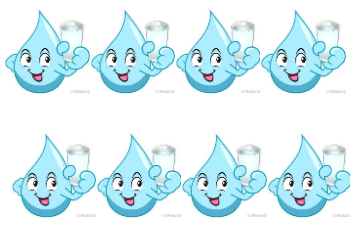

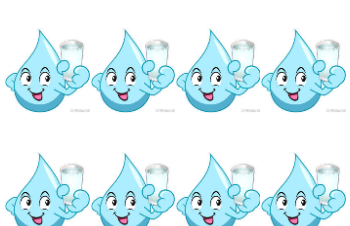
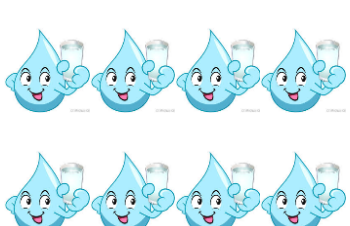
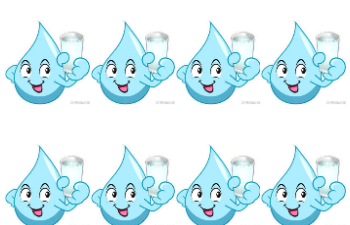
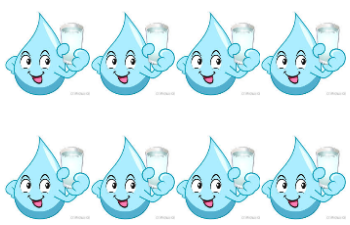
Kategorije / fizične sposobnosti	pod 30	30 - 39	40 - 49	50 in več
I. zelo slaba	do 1600	do 1520	do 1360	do 1280
II. slaba	1600 - 2000	1520 - 1840	1360 - 1680	1280 - 1600
III. srednje	2000 - 2400	1840 - 2240	1680 - 2080	1600 - 2000
IV. dobra	2400 - 2800	2240 - 2640	2080 - 2480	2000 - 2400
V. odlična	2800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

Lep pozdrav, učitelji ŠPO.

## Tedenski dnevnik gibanja in počitka

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>Spanje</b> Za vsak dan, vpiši, kdaj si vstal (-a) in kdaj si šel (-la) spat.
<b>PONEDELJEK</b>			Vstal (-a) sem ob _____ uri.  Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
<b>TOREK</b>			Vstal (-a) sem ob _____ uri.  Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
<b>SREDA</b>			Vstal (-a) sem ob _____ uri.  Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
<b>ČETRTEK</b>			Vstal (-a) sem ob _____ uri.  Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
<b>PETEK</b>			Vstal (-a) sem ob _____ uri.  Spat sem šel (-la) ob _____ uri.
<b>SOBOTA</b>			Vstal (-a) sem ob _____ uri.  Spat sem šel (-la) ob _____ uri.