

9. razred

Drage učenke in učenci.

V tednih do prvomajskih počitnic ste pridno gibal, se spoznavali z novimi vadbami, utrjevali že poznane vadb, delali fizična opravila doma, izvajali športne aktivnosti, usvajali teorijo in se preverjali v kvizih.

Verjamemo, da ste med prvomajskimi počitnicami obdržali aktiven način življenja.

Za naslednji teden bomo skrb za zdrav način življenja še nadgradili. Poleg gibanja, je seveda pomembno tudi, kaj jemo in pijemo.



Naloga: V prihajajočem tednu želimo, da poleg vsakodnevnega gibanja, ozavestite vnos živil:
→ 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 10. 5. 2020.

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

Minimalne aktivnosti v tem tednu so:

1x Aktivnost po lastnem izboru

1x PREVERJANJE ZNANJA

	PON, 4.5.	TOR, 5.5.	SRE, 6.5.	ČET, 7.5.	PET, 8.5.	SOB 9.5.	NED 10.5.
8. teden 4.5. – 10.5.2020	Aktivnost po lastnem izboru	Aktivnost po lastnem izboru	TEORIJA Preverjanje znanja	Izziv za enega	Aktivnost po vašem izboru	Daljša aktivnost v naravi	Počitek

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 22. 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

Ta teden si lahko sami izberete dejavnosti, ki jih boste opravili.

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 naslednjem športnem izzivu:

IZZIV ZA ENEGA: <https://www.youtube.com/watch?v=US4tlQ0ciLw>

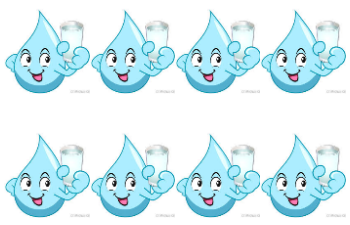

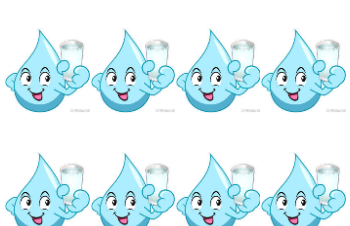
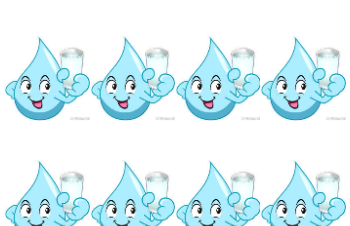

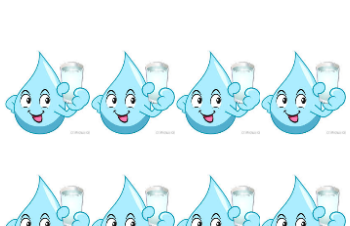
Lep pozdrav!

Učitelji ŠPO

Tedenski dnevnik gibanja in prehrane

Ime _____, priimek _____, razred _____

Datum: od _____ do _____. 2020 (8. 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 _____