

9. 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 11. 25 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**.

Minimalne aktivnosti v tem tednu so:
1x URA ŠPORTA Z UČITELJEM JOŠTOM
1x UTRJEVANJE ZNANJA

	PON, 11.5.	TOR, 12.5.	SRE, 13.5.	ČET, 14.5.	PET, 15.5.	SOB 16.5.	NED 17.5.
9. teden 11.5. – 15.5.2020	Aktivnost po lastnem izboru	Aktivnost po lastnem izboru	TEORIJA Utrjevanje znanja	ZOOM Učitelj JOŠT	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. Z reševanjem KAHOOTOV boste svoje znanje zagotovo dobro utrdili. Predlagamo, da vsak KAHOOT rešite večkrat.

Dobite jih na povezavah spodaj:

Kahoot odbojka: https://kahoot.it/challenge/02568270?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bda590c1c641e2_1588250387284

Kahoot ŠVK : https://kahoot.it/challenge/0880582?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1587325748311

PRAKTIČNI DEL

Ta teden boste praktični del izvajali pod vodstvom učitelja JOŠTA preko aplikacije ZOOM v četrtek ob 11.25. 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 je na povezavi spodaj:

Topic: Jošt's Zoom Meeting

Time: **May 14, 2020 11:25** AM Budapest

Join Zoom Meeting

<https://us04web.zoom.us/j/74652720329?pwd=WWdScC9zYUp2Rmxkc3dzUVlTdGFWdz09>

Meeting ID: 746 5272 0329

Password: 9EDVbZ

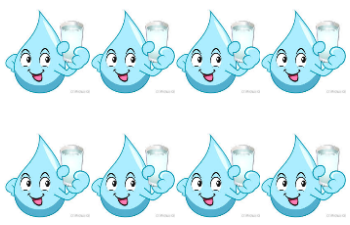

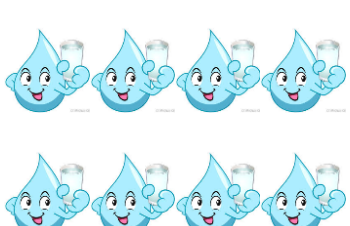
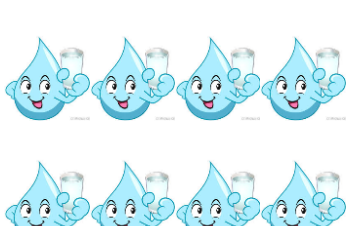

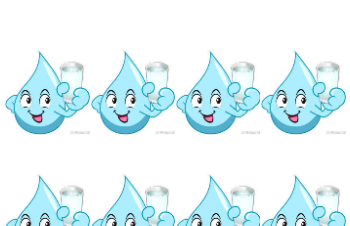
Lep pozdrav!

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 _____