

UČITELJI: [Bostjan.brnot@os-dob.si](mailto:Bostjan.brnot@os-dob.si) , [milan.lukan2@gmail.com](mailto:milan.lukan2@gmail.com) , [ines.sadar@gmail.com](mailto:ines.sadar@gmail.com)

## **7.8. RAZRED: NAVODILA 3. TEDEN delo na daljavo:**

### **Učne vsebine: 30.3. – 3.4. – šport za zdravje in šport za sprostitev**

Za tretji teden dela na daljavo, pri izbirnem predmetu, si vzemite vsaj 30 minut časa za kakršnokoli športno aktivnost, ob kateri pozabiš na učenje, se zraven sprostiš, se zabavaš, hkrati pa narediš nekaj dobrega zase.

#### **PRIPOROČILA za delo za predmet **Teden 3****

- Zaradi napovedanega slabega in mrzlega vremena je več poudarka na delu doma ( v prostoru)
- Čas za vadbo si vzemi poljubno, kadarkoli želiš
- Vadbe se zaradi priporočil NIJZ ( nacionalni inštitut za javno zdravstvo) loti samostojno, torej brez skupinske vadbe
- Pri vadbi v prostoru si vzemi 5-10 minut časa za ogrevanje z vajami, ki jih že poznaš ( raztezne vaje, vaje s ponovitvami za ogrevanje
- Prostor pripravi za varno vadbo
- Ker nas učiteljev ni poleg pri vadbi, pomeni, da delate na lastno odgovornost, oziroma odgovornost staršev. Zato bodite previdni in ne pretiravajte.
- Primeri aktivnosti:
  - Badminton
  - Sprehod na bližnji hrib
  - Krajši jogging z vmesno hojo v okolici doma
  - Fartlek ( poguglaj, kaj je fartlek!!!)
  - Sobno kolo
  - ....