

UČITELJI: Bostjan.brnot@os-dob.si , milan.lukan2@gmail.com , ines.sadar@gmail.com

9.RAZRED: NAVODILA 2. TEDEN delo na daljavo:

Učne vsebine: 23.3. – 27.3. – Testiranje in športno vzgojni karton

Preglej gradiva in spletne vsebine na temo športno vzgojni karton!

1. Spletna stran: <http://www.slofit.org/solar/merske-naloge>
2. Teorija športa:
https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/%C5%A0portno_vzgojni_karton.pdf
3. E – učbenik za šport: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>

Aktivnosti!

1. Naredi dnevnik aktivnosti (aktivnosti, vaje, čas, število ponovitev...), s poudarkom na tem, da vsaka telesna aktivnost pripomore k izboljšanju telesne pripravljenosti. Priporočilo: Bodite dnevno aktivni glede na svoje možnosti in vremenske razmere.
2. Izbereš lahko aktivnosti iz prvega tedna, ali pa izvajaš vaje iz ŠV kartona
3. V kolikor imaš možnost, lahko uporabiš domače športne rekvizite in naprave za vadbo (sobno kolo, orbitrek, veslač, fitness naprava...)
4. Aktivnosti, oziroma vaje lahko izbiraš poljubno, z mislijo na to, da želiš na testiranju doseči čim boljši rezultat
5. Opravi test teoretičnega znanja iz vsebine ŠVZ karton:
https://kahoot.it/challenge/f681c20a-1cc7-4419-9f1d-2258f412804e_1584709902862
6. Oglej si filmček o fair playu: <https://www.youtube.com/watch?v=kE7D7qFayVg>
7. **Nadaljuj z branjem in učenjem teorije za NPZ –šport !!**

PRIPOROČILA za delo za predmet šport **Teden 2**

- 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.

V pomoč za ogrevanje so spodaj raztezne vaje

RAZTEZNE VAJE

