

ŠPORT 9. razred

Naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
VAJE ZA DOMA: SPLOŠNA KONDIČIJSKA PRIPRAVA-MOČ	<p>PRAKTIČNE VAJE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vaja za roke (lažja in težja izvedba) 2. Vaji za trebušne mišice(lažja in težja izvedba) 3. Vaji za stranske mišice trupa(lažja in težja izvedba) 4. Vaje za noge(lažja in težja izvedba) 5. Vaji za hrbtne mišice(lažja in težja izvedba) <p>https://boards.wetransfer.com/board/sqj6kqmn8t8mw9w9520200405180136/latest/shbujb0edfs2j2wlf20200405180136</p> <p>Posnete imate primere vaj za razvoj moči. Pri vsaki vaji sta dve izvedbi (lažja in težja). Sami se po svojih sposobnostih odločite katero boste izvajali. Dodate lahko tudi svoje vaje. Vsako vajo ponovite 15X. Sledi počitek in raztezne vaje. Vse ponovite še dvakrat(torej naredite 3 serije). PONOVI TRI DNI V TEDNU(PON,SRE,PET).</p>	Zapišete rezultat v dnevnik.	<p>Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00</p> <p>boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p>
ATLETIKA – AEROBNA VADBA	<p>Pri gibanju v naravi upoštevajte navodila NIJZ. http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa</p> <p>Aerobne sposobnosti lahko razvijate na različne načine: sprehod v naravi, tek v naravi, kolesarjenje, rolanje, kotalkanje... Če ni možnosti , da to počnete zunaj, lahko različne oblike vadbe z nizko obremenitvijo, ki trajajo dalj časa: aerobika, uporaba tekalne steze, sobnega kolesa. Hodite lahko po stopnicah v hiši ali pred hišo. Vadba naj traja vsaj 30 minut(če je možno vsak dan). Moderne aerobne vadbe-TABATA: Povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4</p>	Po vrnitvi v šolo merjenje za športno-vzgojni karton (tek 600m).	https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html
GIMNASTIČNE VAJE	<p>Za izvajanje vaj imate povezavo: https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=Ks-1KvKQ8f4&feature=emb_title</p> <p>Pazite na pravilno izvajanje vaj.</p>	Zapišete rezultat v dnevnik..	

Pozdravljeni, pošiljam vam program dela za naslednji teden. Zelo je pomembno, da smo vsak dan gibalno aktivni. Kot kaže bomo še nekaj časa v karanteni zaradi izrednih razmer. Cilj našega predmeta je, da smo veliko na zraku gibalno aktivni v primeru slabega vremena pa tudi doma. Ker bomo morali naš predmet tudi oceniti sem se odločil, da boste dnevno pisali dnevnik v en zvezek in sicer, kaj ste za tisti dan opravili za svojo gibalno aktivnost. Ta dnevnik bo tudi vodilo pri zaključevanju ocen pri predmetu šport. Potrudi se in redno zapisuj po dnevih kaj si opravil in koliko časa. Verjamem, da boš to zmogel!