

## ŠPORT 7. razred

Naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG	<p><b>ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG</b> – 60 minut gibalne aktivnosti na dan in srce mora biti hitreje kot v mirovanju. (sprehod, tek, kolesarjenje, rolanje, delo na vrtu, gospodinjska dela...)</p> <p><b>GIBALNI ODMOR</b> – med učenjem delaj ODMORE, takrat prezračiš sobo, se pretegni, popij par požirkov vode in naredi po 5 počepov na vsaki nogi. Gibalni odmor s kosom vrvi: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b640sr9Xk4">https://www.youtube.com/watch?v=b640sr9Xk4</a> TUDI MED VIKENDOM SE GIBAJ.</p> <p><b>KOORDINACIJA S KOLEBNICO</b> – vsako vajo se najprej nauči, nato izvajaj 2 min. Vadba koordinacije s kolebnico je na povezavi: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulXBKNvAlpY&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR0h6WPHAkHNy6261izgDyTj5x_2r6vW4_OVvmN-TSLEMqUgYBaGCdYkouM">https://www.youtube.com/watch?v=ulXBKNvAlpY&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR0h6WPHAkHNy6261izgDyTj5x_2r6vW4_OVvmN-TSLEMqUgYBaGCdYkouM</a></p> <p>ali izvedi preventivno vadbo za mlade športnike: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3pXTIsvEqfs">https://www.youtube.com/watch?v=3pXTIsvEqfs</a></p> <p><b>KREPILNE VAJE PRED SPANJEM</b> – napravi 10 krepilnih vaj za različne mišične skupine: roke, noge, hrbet in trebuh</p> <p><b>POČITEK</b> – za zdrav življenjski slog je potreben zadosten počitek (vsaj 8 ur kvalitetnega spanja)</p> <p><b>NALOGA</b> - Analiziraj navade vaše družine in opiši ali živite zdravo, vaše koristne navade in škodljive razvade...</p>	Zapišete svoje dejavnosti v dnevnik gibalnih aktivnosti.	<p>Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00</p> <p><a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a> <a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a></p>
ŠPORTNI IZZIV	<p>Poskusi opraviti športni izziv. Ko boš nalogo osvojil si izmeri čas, ki ga potrebuješ, da opraviš nalogo in ga zapišeš v dnevnik. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=g4eMCKXgwnU">https://www.youtube.com/watch?v=g4eMCKXgwnU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M7Z8IsoW3JM">https://www.youtube.com/watch?v=M7Z8IsoW3JM</a></p>		



## Koristne navade:

- gibanje oz. ukvarjanje s športom, dobra telesna kondicija,
- dovolj spanca,
- uravnotežena prehrana,
- osebna higiena,
- varno sončenje.



## Škodljive navade:



- **pri otrocih:** nezdrava prehrana (preveč sladkarij in sladkih pijač, hitra in mastna prehrana), pretirano sedenje pred televizijo in pred računalnikom (igranje iger, družbena omrežja), premalo spanca,
- **pri odraslih:** nezdrava prehrana (neuravnoteženo in čezmerno prehranjevanje), kajenje, uživanje drog oz. mamil, čezmerno uživanje alkohola, druge zasvojenosti.