

ŠPORT 9. razred

Naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
<p>ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG</p>	<p>ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – 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>GIBALNI ODMOR – med učenjem delaj ODMORE, takrat prezrači sobo, se pretegni, popij par požirkov vode in naredi po 5 počepov na vsaki nogi.</p> <p>Gibalni odmor s kosom vrvi: https://www.youtube.com/watch?v=b640sr9XkJ4</p> <p>TUDI MED VIKENDOM SE GIBAJ.</p> <p>KOORDINACIJA S KOLEBNICO – vsako vajo se najprej nauči, nato izvajaj 2 min. Vadba koordinacije s kolebnico je na povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=ulXBKNvAlpY&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0h6WPHAKHNy6261izgDyTj5x_2r6vW4_OVvmN-TSLEMqUgYBaGCdYkouM</p> <p>ali izvedi preventivno vadbo za mlade športnike: https://www.youtube.com/watch?v=3pXTIsvEqfs</p> <p>KREPILNE VAJE PRED SPANJEM – napravi 10 krepilnih vaj za različne mišične skupine: roke, noge, hrbet in trebuh</p> <p>POČITEK – za zdrav življenjski slog je potreben zadosten počitek (vsaj 8 ur kvalitetnega spanja)</p> <p>NALOGA - Analiziraj navade vaše družine in opiši ali živite zdravo, vaše koristne navade in škodljive razvade...</p>	<p>Zapišete svoje dejavnosti v dnevnik gibalnih aktivnosti.</p>	<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>
<p>ŠPORTNI IZZIV</p>	<p>Poskusi opraviti športni izziv. Ko boš nalogo osvojil si izmeri čas, ki ga potrebuješ, da opraviš nalogo in ga zapiši v dnevnik. https://www.youtube.com/watch?v=g4eMCKXgwnU https://www.youtube.com/watch?v=M7Z8lsoW3JM</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.