

ŠPORT 9. razred ŠZZ IZBIRNI

Naslov/ naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
Fitnes (doma)	Vadbo opravite ob naslednjem video posnetku. Vadba traja približno eno šolsko uro. https://www.youtube.com/watch?v=fcN37TxBE_s	Merjenje srčnega utripa pred, med in po vadbi. Zapiši v dnevnik.	tomaz.smonkar1@guest.arnes.si
ali			boris.pusnik1@guest.arnes.si
			Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00
SE ODPRAVITE NA POHOD	Opravite pohod na bližnji hrib. Pohod naj traja nekje med eno in dvema urama hoje v obe smeri. Prehodite vsaj 300m višinske razlike.	Merjenje srčnega utripa pred, med in po pohodu. Zapiši v dnevnik.	