

NAVODILA ZA DELO UČENCEV DOMA PRI PREDMETU ŠPORT OD 5. - 9. RAZ

Spoštovani učenci.

V skladu s prejetimi navodili, ki sva jih prejela od vodstva šole v teh izrednih razmerah, vam posredujemo vsebine predmeta ŠPORT, ki jih izvajajte v skladu z vašim zdravstvenim stanjem in v skladu z navodili NIJZ.

Ker športna aktivnost dokazano zelo prispeva k našemu zdravju, na vas apelirava, da v času izrednih razmer, ki so nastale zaradi širjenja koronavirusa v Slovenji, skušate biti telesno aktivni tudi doma.

Priporočava:

- Ostanite telesno aktivni (odidite v naravo, na sveži zrak, ne v najbližji mestni park, gibajte se na soncu, doma v zaprtem prostoru pa izvajajte gimnastične vaje, vaje sproščanja, dihalne vaje, vaje za moč, ki zajemajo vse mišične skupine).
- Pijte veliko vode.
- Ob vsakem stiku z javnimi površinami si redno umivajte roke.
- Če bo vsak poskrbel zase z upoštevanjem ukrepov, bomo lahko skupaj poskrbeli tudi za druge.

Prilagava strnjen priročnik (primeren bolj za starejše učence), ki ga preglejte po posameznih vsebinah. Snov v priročniku je namenjena ponavljanju že poznanih vsebin.

Glede vsebine, ki smo jih trenutno urili v tem obdobju vas prosiva, da utrdite znanje, ki ga najdete na spletni povezavi

<https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/ko%C5%A0arka.pdf>

Vaše športne aktivnosti in teoretična znanja, ki jih boste opravili, prebrali ... zapišite v dnevnik športnih aktivnosti. Dnevnik aktivnosti lahko oblikuje vsak po svoje.

Kratka poročila vaših športnih aktivnosti nama boste predložili ob vrnitvi v šolo.

Ostanite zdravi.

Učitelja športa: Irena Čelik Ortar in Sebastjan Habjan