**Učenci, pozdravljeni v drugem tednu športa doma.**

Ta teden bomo pregledali, kako poteka načrtovanje treninga oziroma športne vadbe in kakšen je njegov vpliv na naše telo.

Še vedno naj velja, da morate biti **vsak dan vsaj 1 uro oziroma 2 x po pol ure telesno aktivni**. Na srečo živimo v krajih, kjer se lahko brez skrbi gibamo v naravi, seveda ob upoštevanju vseh navodil, ki jih določajo pristojne službe. Zunaj lahko opravljate vadbo v dneh, ko vreme to dopušča. Izbirate lahko med različnimi vadbami, kot so *rolanje, kolesarjenje, tek, nordijska hoja, kotalkanje, vožnja s skirojem ali rolko*. Teh dejavnosti pa **NE IZVAJAJTE S SVOJIMI SOŠOLCI ALI PRIJATELJI.**

V primeru slabega vremena pa lahko vadbo opravite noter. Izvajate lahko *vaje za moč - počepi, sklece, trebušnjaki, vesa,skoki, mnogoskoki - in gimnastične vaje.*Če vam bo čas dopuščal, lahko preberete tudi gradivo, ki je dodano v nadaljevanju ter še vedno uporabljate e-učbenik. Tako boste dobili tudi vpogled v vsebine, ki se pojavljajo v okviru preverjanja NPZ za šport. Prilagam vam tudi nekaj zanimivih video posnetkov. Ker bomo po vrnitvi v šolo izvajali testiranje za športni karton, si oglejte tudi video na to temo.

Prijetno gibanje vam želim in ostanite zdravi.

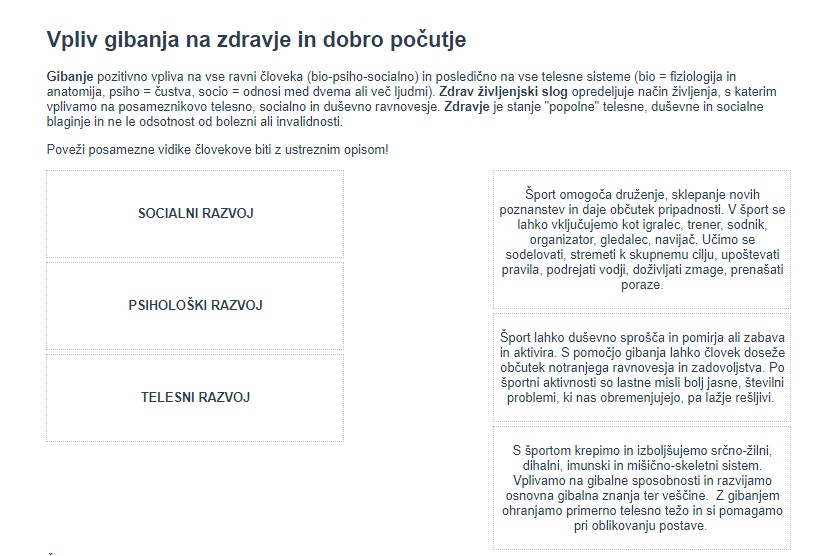
Učitelj Toni

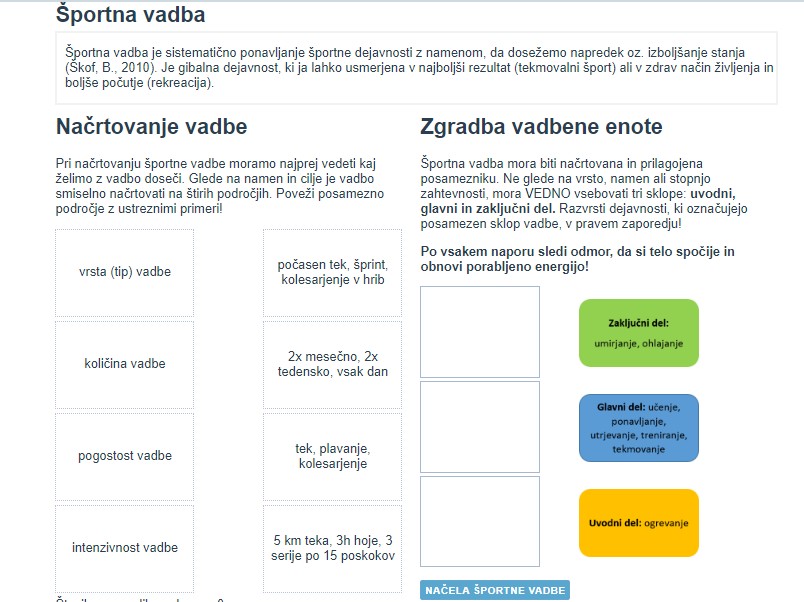
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Z gibanjem nad Corono:** | **Športni karton:** | **Hudo dobra telovadnica:**    <https://www.youtube.com/watch?v=bHeXucsam0E> |
| **Interaktivne športne zanimivosti:**  4. – 6- razred: <https://interaktivne-vaje.si/sport/sport1.html>  7. – 9. Razred: <https://interaktivne-vaje.si/sport/sport2.html>  Nov kviz Košarka: <https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/kosarka/kosarka_1.htm> | | |
| **Navodila za e-učbenik**  Pojdi na e učbenik in odpri meni C:\Users\CSOD\Desktop\ScreenHunter_13 Mar. 17 20.28.jpgv levem kotu zgoraj:  <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59751.html>  Nadaljuješ lahko z listanjem po posameznih straneh e-učbenika ali pa slediš enakim poglavjem v nadaljevanju tega dokumneta (spodaj). V poglavjih, kjer najdeš kakšne naloge, lahko te seveda tudi rešiš. | | |

1. **TEDEN**

**Zakonitosti športne vadbe in vpliv na človeka - poglavja 1 – 8**

****

****

****

****