

## NAVODILA ZA DELO

### ŠPORT

Za **OCENO** pri predmetu **ŠPORT** boste dva tedna pisali **dnevnik vadbe**:

- dnevnik lahko pišete v zvezek ali na list.
- vpišite vse gibalne aktivnosti, ki ste jih izvajali določen dan.
- vadbo izvedite vsaj trikrat na teden.
- vaje si izberite sami. Lahko izvedete vaje, ki ste jih izvajali v preteklih tednih.
- v dnevnik lahko vpišete tudi družinska opravila v stanovanju in na prostem (pospravljanje, zlaganje drv, pometanje, pomivanje, itd.)

Dnevnik začnite pisati **v ponedeljek, 11.5.2020**. Pišite ga **do petka, 22.5.2020**.

Ko bo dnevnik izpolnjen, me pokličite in mi boste prebrali zapisano. Pokličete me lahko med 7.00 in 14.00:

- v ponedeljek, 25.5.2020
- v torek, 26.5.2020
- v sredo, 27.5.2020

učitelj Nejc: 040 451 385

**Primer:**

| Dan                    | Vrsta vadbe                | Trajanje |
|------------------------|----------------------------|----------|
| Ponedeljek (11.5.2020) | Tek v naravi               | 30 minut |
| Sreda (13.5.2020)      | Vaje z lastno telesno težo | 30 minut |
| Petek (15.5.2020)      | Pometanje okoli hiše       | 20 minut |
|                        | Sprehod v gozdu            | 1 ura    |
| Ponedeljek (18.5.2020) | Vaje z žogico              | 15 minut |
| Sreda (20.5.2020)      | Vaje z nahrbtnikom         | 30 minut |
| Petek (22.5.2020)      | Vaje z vrvjo               | 20 minut |

