

PREDMET ŠPORT 14.4. - 17.4.2020

7. RAZRED

Teoretični del:

Ker nas v karanteni spremljajo lepi dnevi, priporočava izlete v naravo. Teoretični del bo povezan s pohodništvom. Na slikah imate dva znaka, ki jih srečujete na planinskih poteh. Poimenuj oba in odgovora pošlji na mail, učitelju, ki te uči.

desanka.calasan@guest.arnes.si ali vojin.mlinarevic@guest.arnes.si

SLIKA 1



SLIKA 2



SLIKA 3



Praktični del:

Na spodnjih treh povezavah imate prikazano, kako se naredijo trije vozli (osmica, bičev in ambulantni voz). Enega od teh treh vozlov, boš moral pokazati za oceno, ko bo prišel čas ocenjevanja.

<https://www.pzs.si/novice.php?pid=14193>

<https://www.pzs.si/novice.php?pid=14196>

https://www.youtube.com/watch?v=-nDG_AiinVA

Vsi, ki še niste oddali rezultate testiranja iz prejšnjega tedna (4. teden), storite to v prihajajočem tednu. Dodajava opombo, vaje 1,3 in 5 ne rabiš izvajati več kot 60 sekund. Rezultate pošlješ tistemu, ki te uči.

Če imate vi ali kdo v družini facebook profil, vaju vabiva, da se nam pridružite v skupino »Roševci športamo tudi v času karantene!«, kjer se dnevno objavljajo različne vaje, primerne situaciji.

Kljub karanteni je še zmeraj priporočeno gibanje v naravi zaradi krepitve imunskega sistema.

Vadite individualno, lahko v prisotnosti ožjih članov družine, nikakor se ne družite oziroma ne imejte skupinskih vadb.

Ostanite zdravi!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga