

4.I. - 8.I.2021- ŠPORTNA VZGOJA SICLj

OBVEZNO IZPOLNITE!

PRIIMEK IN IME:

RAZRED:

Datum:

Vadbeni listi bodo ocenjeni na podlagi dokumentacije poslani 21.12.2020 po e-pošti na eAsistentu, in sicer **Organizacija in ocenjevanje znanja v šolskem letu 2020-21-za čas dela v šoli in na daljavo-Aktiv ŠVZ_.pdf**

GDPR - VELJA KOT SOGLASJE ZA ZBIRANJE OSEBNIH PODATKOV V VPRAŠALNIKU DELO NA DOMU, KI JE PRED VAMI.

VSI PODATKI SE UPORABLJAJO IZKLJUČNO ZA POTREBE ŠVZ NA SICLj, PTUJSKA 6, 1000 LJUBLJANA.

1. NALOGA-obvezna

TEDENSKA VADBA ZA ŠVZ - VADBO JE PRIPOROČLJIVO IZVAJATI VSAJ 2 X TEDENSKO!

- **Hoja, lahkoten-pogovorni tek po lastni izbiri (vsaj 1 ura hoje tedensko, oziroma 30 minut pogovornega teka tedensko)**

in

- **Vadba po lastni izbiri, ki mora vsebovati vsaj 8 različnih vaj, za različne mišične skupine (obvezno za: roke, trup, noge...) - ogrevanje, vaje za moč, sproščanje- SKUPAJ VSAJ 8 RAZLIČNIH VAJ**

PRIPOROČILO Aktiva ŠVZ za vaje najdete na povezavi:

1. Vaje za mobilnost: <https://www.youtube.com/watch?v=4PsEvwh3iP8>

2. Vaje za moč (3 do 5 serij, 8-15 ponovitev-po zmožnostih, odmor med serijami 90 s do 45 s):
<https://www.youtube.com/watch?v=yf-vMjBHhoY>

OBVEZNO vpišite v tabelo!

VAJA, KI SEM JO IZVAJAL/A	trajanje ali število ponovitev	VAJA, KI SEM JO IZVAJAL/A	trajanje ali število ponovitev

OBVESTILO!

VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:

<https://svzspssb.splet.arnes.si/delo-na-domu/>