

# 11.1. - 15.1.2021- ŠPORTNA VZGOJA SICLj

## **OBVEZNO IZPOLNITE!**

PRIIMEK IN IME:

RAZRED:

Datum:

Vadbeni listi bodo ocenjeni na podlagi dokumentacije, ki vam je bila poslana 21.12.2020 na vaše e-poštne naslove v 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**

Poglej učni video in odgovori na vprašanje v tabeli!

**POVEZAVA NA UČNI VIDEO: ( ker je več odgovorov, napišite vsakega v svojo vrstico)**

[http://www2.arnes.si/~rzicke/video\\_teorija\\_sporta/naravne\\_oblike\\_gibanja/index.html](http://www2.arnes.si/~rzicke/video_teorija_sporta/naravne_oblike_gibanja/index.html)

<b>KATERE NARAVNE OBLIKE GIBANJA POZNAMO?</b>
ODGOVOR:
ODGOVOR:
ODGOVOR:
ODGOVOR:
ODGOVOR:
ODGOVOR:
ODGOVOR:
ODGOVOR:

**OBVESTILO!**

**VSE NALOGE NAJDETE TUDI NA SPLETNI STRANI ŠVZ:**

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

# 11.1. - 15.1.2021- ŠPORTNA VZGOJA SICLj

## 2. 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=cyjePegcms>

2. Vaje za moč ( 2 do 4 serije, 8-15 ponovitev-po zmožnostih, odmor med serijami 90 s do 45 s):

<https://www.youtube.com/watch?v=eu1hHvSEGvo>

**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/>