|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| naslov naloga | način dela | oddaja/preverjanje | pomoč učencem |
| ROKOMET | <http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/rokomet/rokomet.htm>  <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/sodniski%20znaki%20-%20ROKOMET.pdf> | <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/rokomet/ROKOMET.htm>. | <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html> |
| [boris.pusnik1@guest.arnes.si](mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si)  [tomaz.smonkar1@guest.arnes.si](mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si) |
| Za dodatna pojasnila na voljo  od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00 |
| ATLETIKA | Pri gibanju v naravi upoštevajte navodila NIJZ.  <http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa>  ATLETIKA-fartlek (igra hitrosti);Skop gimnastičnih vaj, 400m teka, 200m hoje, 100m šprint, 100m hoje, 100m tek navkreber, 300m hoje, 2000m lahkotnega teka. Po končani vadbi raztezne vaje. | Merjenje srčnega utripa. Vadeči pred in po gimnastičnih vajah izmeri srčni utrip. Meri ga tudi med vadbo (hoja) in po končani vadbi in ga zapiše. | <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html> |
| GIMNASTIČNE VAJE | Učenke in učenci si izmislijo svoje vaje za ogrevane in jih zapišejo in narišejo. Naredijo vaje iz spodnje povezave: GIMNASTIČNE VAJE <https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw> |  | <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html> |

ŠPORT 9. razred