**Pozdravljen pri predmetu ŠPORT**

Smo v času, ko se v boju proti korona virusu (COVID-19) vse spreminja in prilagaja. Prilagodili se bomo tudi mi, športniki, tako, da bomo skrbeli za svoje zdravje, preko športnih aktivnostih. Na tej spletni strani boste našli veliko pametnih nasvetov o zdravem načinu življenja.

<http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa>

Vključili se bomo v »tekmovanje« – tekmo: Športniki proti Korona virusu.

Igrali bomo z določenimi pravili:

1. Tekmovali bomo vsi, (vsak zase) proti enemu (COVID-19)
2. Čas tekmovanja je neomejen (dokler virus ne bo premagan)
3. Prostor za tekmovanje: telovadnica (prostori domače hiše),

zunanje igrišče (domače dvorišče),

steze za sprehod, tek, kolesarjenje… (okolica domačega kraja)

1. Med tekmovanjem ne sme priti do fizičnega kontakta z drugimi soigralci (izjema so družinski člani), ker bo potem imel nasprotnik veliko prednost
2. Naloge za tekmovanje bodo posredovane sproti, priporočljiva je tudi vaša samoiniciativa s posvetom z družinskimi člani.

Prostore, kjer boste izvajali aktivnosti, pripravi tako, da bodo varni za potek izvajanja nalog.

Izogibajte se tistim športom, pri katerih je večje tveganje za nastanek poškodb, da ne bi še dodatno obremenili zdravstvenega sistema.

Rezultati našega tekmovanja bodo vidni v skupnem sodelovanju: VSI ZA ENEGA – EDEN ZA VSE!

**Dodatna navodila učencem pri rednih urah športa**

Od vas bomo zahtevali, da ste pri vajah dosledni in ne goljufate, ker prvič boste sami sebi delali slabo, drugič pa boste morali podajati povratne informacije o podanih nalogah. Včasih bodo podana vprašanja na katera morate odgovarjati (lahko si pomagate s spletom), včasih sem sam posnel vaje, ki jih izvajate, ogledali si boste tudi posnetke in še in še.

V spodnji tabeli imate tedensko razporeditev predmetov in vsebine, podrobnejša navodila pa boste dobili za vsak dan posebej, glede na urnik. Pazite, ker bodo informacije za nekatere vsebine podane tedensko. Vedno si poglejte ali morate nalogo rešiti v istem dnevu, ter kam jo pošljete, ter do katere ure.

Naloge in vprašanje boste pošiljali na moj naslov jost.slavic@gmail.com, vsaj dokler se ne vzpostavi spletna učilnica preko e-asistenta. Takrat boste dobili druga navodila. Kaj in kako pošiljati vas bom seznanil za vsako uro posebej.

VSI (lastni) VIDEOPOSNETKI SO AVTORSKO ZAŠČITENI ZATO JE VSAKRŠNO POSREDOVANJE TRETJI OSEBI PREPOVEDANO.

**Vse ure športa bo vam podal učitelj Jošt Slavič, vse izbirne predmete pa vam bo posredoval učitelj Štefan Ivanič. Zato boste tako tudi posredovali svoja vprašanja in rešitve nalog.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| URA | PON | TOR | SRE | ČET | PET |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 | ŠPO5 (Uvodni del, tek, rokomet 1) | ŠPO7 (Uvodni del, tek, odbojka 1) | ŠPO4 (Uvodni del, igre z balonom) |  | ŠPO5 (tek, atletika 1 ) |
| 3 |  | ŠPO6 (Uvodni del, tek, rokomet 1) | ŠPO9 (tek, odbojka 2) | ŠPO6 (Uvodni del, tek, rokomet 2) |  |
| 4 | ŠPO9 (Uvodni del, tek, odbojka 1) | ŠPO5 (Uvodni del, tek, rokomet 2) | ŠPO4 (Uvodni del, igre z balonom) |  | ŠPO9 (tek, odbojka 2) |
| 5 |  | ŠPO6(Uvodni del, tek, rokomet 1) | ŠPO9 (Uvodni del, tek, odbojka 1) | ŠPO6 (Uvodni del, tek, rokomet 2) | ŠPO6 (tek, atletika 1) |
| 6 | IŠP – rokomet  |  | Špo. urice | ŠPO7 (tek, odbojka 2) | ŠPO6 (tek, atletika 1) |
| 7 | ŠSP  |  |  | ŠZZ |  |

Želim vam uspešno delo, saj skupaj nam bo uspelo!

Vse informacije in vprašanja boste pošiljali na naslov: jost.slavic@gmail.com ali ivanic.stefan@gmail.com