

SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE POUKA PRI PREDMETU ŠPORT ZA UČENCE OD 5. DO 9. RAZREDA

V času izrednih razmer v državi in razglasitve epidemije bom podala splošna navodila in priporočila za učence od 16. 3. 2020 do 29. 3. 2020 oziroma do preklica izrednih razmer. V tem času naj učenci telovadijo trikrat na teden 1 uro po lastni izbiri:

- doma na fitnes napravah (sobno kolo, orbitrek, tekalna steza, če jih imajo),
- hoja ali tek v naravi (trim steza),
- vaje za splošno kondicijsko pripravo:
 - vaje za gibljivost – vaje za raztegovanje,
 - vaje za moč (roke, noge, trebušne in hrbtne mišice).

Če se bodo razmere umirile, nas v začetku aprila čaka preverjanje za športno vzgojni karton. Po preverjanju za ŠVK bomo nadaljevali z učno snovjo rokomet, ki smo jo začasno ustavili zaradi izrednih razmer. V primeru, da se zadeve ne bodo umirile po dveh tednih, vas bomo sprti obveščali o nadaljnjih ukrepih.

Profesorica Vanja Rus