INFORMACIJE O OCENJEVANJU PRI PREDMETU ŠPORT-dekleta

Draga dekleta!

V tem korona času je rdeča nit našega predmeta šport vzdrževanje kondicije.

Glavni cilj je, da delate vaje redno in s tem pokažete, da dobro razumete pomen gibanja v tem obdobju, ko smo vsi preveč z računalniki in ujeti bolj doma. Med vadbami vas opozarjam tudi na pomen pitja ustrezne tekočine in na higieno rok.

V 6.tednu ste morale iz 25 vaj v tabeli dnevno same izbirati svojo vadbo ( 5 X 5) in pri tem upoštevati, da ste zbrale eno vajo iz vsakega sklopa. Torej, o pravilni vadbi sedaj že kar nekaj veste….

V prvem tednu meseca maja pa boste tudi pri športu naredile eno vadbo povsem po vaši izbiri za oceno. Natančnejša navodila dobite po počitnicah.

Spočijte se od računalnika in ostanite zdrave.

LP učiteljica Romana