**EVIDENCA TELESNE AKTIVNOSTI**

**Dragi učenci!**

**V času, ko poteka učenje na daljavo boste pri predmetu ŠPORT in pri izbirnih predmetih iz športa v spodnjo tabelo vpisovali svojo aktivnost. V tabelo lahko vpisujete vse svoje športne aktivnosti, ki jih boste opravili (ne samo po navodilih). Ko bo pouk potekal v šoli, boste tabelo prinesli v šolo učitelju športa. Tabelo v nobenem primeru ne bomo uporabili za ocenjevanje ali kakršnokoli vrednotenje. Namenjena je predvsem vam, za večjo motivacijo in vzpodbudo, da boste čim bolj telesno aktivni. Najpomembnejše je, da pri vadbi** [**upoštevate aktualna priporočila zaradi specifike virusa COVID19**](http://ucenjenadaljavo.splet.arnes.si/files/2020/03/Gibalne-dejavnosti-v-naravi-in-doma-priporočila.pdf) **in varnost pri vadbi (športna oprema, primerna zaščitna oprema (kolesarska čelada, ščitniki, …).**

V tabelo vpiši:

* Datum aktivnosti
* Vrsto aktivnosti
* Trajanje (ur:min)
* Razdaljo (km)
* Število korakov (uporabi aplikacijo na mobilniku, če jo imaš)

Ime in priimek, razred\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **AKTIVNOST** | **TRAJANJE (h:min)** | **DOLŽINA (km)** | **ŠTEVILO KORAKOV** | **ŠTEVILO PONOVITEV** |
| primer | Hoja v naravi | 1:15 | 7 km | 9000 |  |
| primer | Vaje za moč | 0:30 | / |  | 9 vaj /10 ponovitev |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |