Ime in priimek:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Razred:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Odziv telesa na napor (ocenjevanje znanja)**

SPREMLJANJE GIBALNIH AKTIVNOSTI, STOPNJA NAPORA IN POČUTJE.

Izdelaj miselni vzorec, iz katerega bo razvidna tvoja gibalna aktivnost (tudi hišna opravila), v kateri naj bo zajeto vse, kar si počel v celotnem tednu. Ob tem beleži stopnjo napora (težko, srednje težko, lahko) in tvoje počutje (zadovoljen, vesel, žalosten, utrujen…). Aktivnosti spremljaj 14 dni. Miselni vzorec lahko oblikuješ po svoje (lahko narišeš in napišeš), aktivnosti in počutje pa naj bo razvidno po dnevih (ne pozabi na datume). Če imaš možnost, lahko pošlješ tudi fotografijo.

Prosim te, da nalogo pošlješ na moj e – naslov do 20. 5. 2020.

**Primer:**

**Ponedeljek, 4. 5. 2020 Torek, 5. 5. 2020 / ŠD**

igra s kocko – NŠP (zabavno) športni dan (zadovoljno);

pospravljanje sobe (utrujeno); sprehod v naravo s člani družine (dobro)

vaje za moč ob poslušanju glasbe (odlično);

 

**Sreda, 6. 5. 2020 Četrtek, 7. 5. 2020 Petek, 8. 5. 2020 / ŠD**

pobiranje in zlaganje perila (srednje težko); …………… pohod v naravo ŠD

pomivanje posode (veselo);

 **Ponedeljek, 11. 5. 2020 Torek, 12. 5. 2020**

 

**Sreda, 13. 5. 2020 Četrtek, 14. 5. 2020 Petek, 15. 5. 2020**