

## ŠPORT

9. razred:

Priprava na NPZ- učenci naj rešujejo pole iz preteklih NPZ iz športa.

Najdejo jih na povezavi

[https://www.ric.si/preverjanje\\_znanja/predmeti/ostali\\_predmeti/2011120911091471/](https://www.ric.si/preverjanje_znanja/predmeti/ostali_predmeti/2011120911091471/)

Predlagamo, da si vzamejo 2x tedensko po 45 minut časa. Prvo naj poskušajo naloge rešiti sami. Kasneje pogledajo navodila za vrednotenje, kjer so rešitve in jih primerjajo s svojimi odgovori.

Priporočamo tudi hojo v naravi za boljše počutje. Hojo lahko kombinirajo z lahkotnim tekom. Vadba naj traja vsaj 30 minut in naj se izvaja vsaj 2x tedensko.