

## Moj 8. B!



Juhej! Za nami je že 4. teden drugačnega načina šolanja. Zmogli smo. Koliko jih je še pred nami? Upajmo, da čim manj. Ampak tudi to bomo zmogli.

Saj veste. Ker želimo. Ker znamo. Ker zmoremo.

Nekateri učenci ste v tem času pokazali svojo odgovornost in pridnost. Zato vam pošiljam veliko pohvalo in objem.

Tudi ostale naše učence pozivam, da se opogumite ter redno in sproti opravljate svoje zadolžitve. Ni tako težko, kot se zdi. Le odločit se je potrebno. Vsi vam stojimo ob strani.

Zagotovo pa je pred nami praznični vikend. Tudi ta vikend bo povsem drugačen. Pa vseeno si ga s skupnim ustvarjanjem naredimo lepega in doživetega. Vnesite v velikonočne praznike še več barv in še več pozitivne energije. Izkoristite čas za ustvarjanje. Bodite likovno ustvarjalni. Polepšajte in okrasite svoj dom z velikonočnimi okraski. Bodite kuharsko ustvarjalni. Preizkusite se v peki in naj vaš dom zadiši po velikonočni orehovi potici. Svojo družino, sošolce in učitelje presenetite z e-velikonočno voščilnico. Svoje ustvarjanje dokumentirajte in mi fotografije pošljite na moj e-naslov. Tudi jaz želim začutiti vaš velikonočni utrip.

**Vam in vašim družinam želim prijetne velikonočne praznike.**

razredničarka Merilin



# Gradivo in navodila za izobraževanje na daljavo za 8. b razred po predmetih

petek, 10. 4. 2020

## MATEMATIKA (1. ura)

**Snov: Obseg sestavljenih likov**

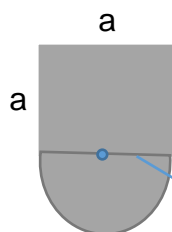
**Ponovimo:**

Znamo izračunati obseg kroga  $o = 2\pi r$  in dolžino krožnega loka

$$l = \frac{\pi r}{180^\circ} \cdot \alpha, \text{ sedaj pa}$$

Zapiši v zvezek naslov in nato natančno preuči vse 3. primere in jih zapiši v zvezek.  
*Ne pozabi like prerisati.*

**1. PRIMER:**  $a = 10$  cm Izračunaj obseg narisane sestavljenega lika.



Obseg lika sestavlja delni obseg kvadrata in obseg polovice kroga.

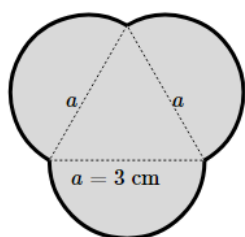
$$o = 10 \text{ cm} + 10 \text{ cm} + 10 \text{ cm} + \frac{1}{2} \cdot 2 \cdot \pi \cdot 5 \text{ cm}$$

$r = 5$  cm (polovica stranice  $a$ )

$$o = 30 \text{ cm} + \frac{1}{2} \cdot 2 \cdot 3,14 \cdot 5 \text{ cm} = 30 \text{ cm} + 15,7 \text{ cm} = 45,7 \text{ cm}$$

Obseg lika je 45,7 cm.

**2. PRIMER:** Izračunaj obseg sivo obarvanega lika.



Obseg je sestavljen iz treh pol krožnic s polmerom 1,5 cm.

$$o = 3 \cdot \frac{1}{2} \cdot 2\pi r = 3 \cdot 3,14 \cdot 1,5 \text{ cm} = 14,13 \text{ cm} = 14,1 \text{ cm}$$

$$\text{ali s pi } o = 3\pi r = 3\pi \cdot 1,5 \text{ cm} = 4,5\pi \text{ cm}$$

**3. PRIMER:**

Zelo natančno je opisan tudi primer v učbeniku str. 166 – 2. rešen primer – izpiši v zvezek.

Sedaj pa reši primere iz učb. str.167/ 3, 7.a, d, 11 in zahtevnejše str.167/ \*7.b, \*8

Pošlji rešitve, povprašaj, če česa ne znaš

osnovne naloge

*BRAVO, pa znaš zopet nekaj novega.*



REŠITVE 14. ure (7.4.2020)

1. 4.

$$\alpha = 30^\circ$$

$$l = 2\pi \text{ cm}$$

$$r = 12 \text{ cm}$$

$$O = 2\pi r$$

$$= 2 \cdot 12 \cdot \pi$$

$$= 24 \cdot 3,14$$

$$= \underline{\underline{75,36 \text{ cm}}}$$

$$l = \frac{\pi r \alpha}{180^\circ}$$

$$r = \frac{l \cdot 180^\circ}{\pi}$$

$$= \frac{\pi \alpha}{2\pi \cdot 180^\circ} = 12 \text{ cm}$$

2.  $r = 49 \text{ cm}$

$n$  ma 15 delov

$$O = 308 \text{ cm}$$

$$l = 308 : 15 =$$

$$= \underline{\underline{20,5 \text{ cm}}}$$

$$O = 2\pi r$$

$$= 2\pi \cdot 49 \text{ cm}$$

$$= 2 \cdot \frac{22}{7} \cdot 49 \text{ cm} \cdot 7$$

$$= \underline{\underline{308 \text{ cm}}}$$

3.  $r = 0,8 \text{ cm}$

$$l = \frac{3,14 \cdot 0,8}{180^\circ} \cdot 50$$

$$= 0,6977 \text{ m}$$

$$= 69,78 \text{ cm}$$

$$r = 21 \text{ cm}$$

$$l = \frac{3,14 \cdot 21 \cdot 22}{180^\circ}$$

$$= 123,2 \text{ cm}$$

$$\frac{22 \cdot 21 \cdot 89}{7 \cdot 180^\circ} = 30,8 \text{ cm}$$

$$r \quad l = \frac{3,14 \cdot 7,3 \cdot 125^\circ}{180^\circ} \text{ dm}$$

$$= 15,92 \text{ dm}$$

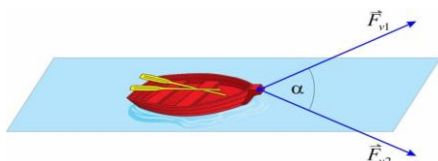
$$= 159,2 \text{ mm}$$

## FIZIKA (2. ura)

### Seštevanje nevzporednih sil – utrjevanje

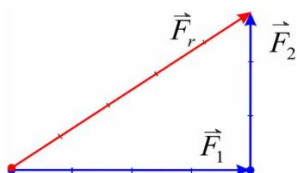
Naloge delaš v zvezek. Ni potrebno prepisati navodil, **OBVEZNO** pa prepiši podatke in nato reši nalogo. **REŠITVE** slikaj in sliko **OBVEZNO pošlji** na e pošto tvoje učiteljice za fiziko, pazi, da bo pregledno rešena naloga in da bo vidno na sliki. V zvezek nad nalogo zapiši svoje ime in uro reševanja

1. Čoln vlečemo z dvema vrvema po potoku navzgor, kot kaže slika. Vsaka vrv vleče čoln s silo 80 N. Kot med obema vrvema je  $60^\circ$ . Kolikšna je rezultanta obeh vrví na čoln?

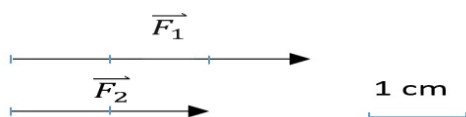


Nalogo po podatkih preiši v zvezek.  
Pri dolžinah sil določi merilo glede na podatke.

2. Dve sili 8 N in 6 N sta pravokotni druga na drugo, kot kaže slika. Na sliki je tudi njuna rezultanta. Določi velikost rezultante.



3. Paru vzporednih sil poišči rezultanto z načrtovanjem in računom. Najprej določi merilo, če veš, da je  $F_1 = 120 \text{ N}$  in  $F_2 = 80 \text{ N}$ .



4. Maj in Jakob vlečeta vrv v isti smeri, vsak s silo 200 N, Borut pa vleče v nasprotni smer s silo 320 N.

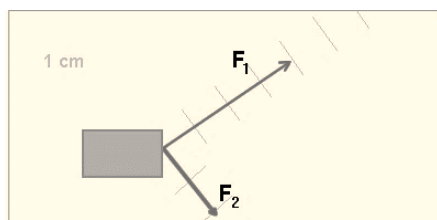
- Določi rezultanto sil računsko.
- Določi rezultanto sil z načrtovanjem.
- Ali kaže rezultanta v smeri Jake ali Maja in Jakoba. Utemelji odgovor.

5. Tonka potiska mizo v desno s silo 22 N, Borut pa potiska silo 28 N v nasprotno smer.

- Določi merilo tako, da bo Borutova sila dolga 7 cm.
- Z načrtovanjem določi, s kolikšno silo bi morala potiskati Tonka, da bi bila rezultanta enaka nič.
- V kateri smeri mora potiskati Tonka? Odgovor pojasni.

6. Janko tehta 450 N. S kolikšno silo ga privlači Zemlja k sebi na poti v šolo s 4 kg težkim nahrbtnikom?

7. Določi rezultanto sil na kladu, če je  $F_1 = 4 \text{ N}$



8. Nariši sili  $F_1 = 100 \text{ N}$  in  $F_2 = 300 \text{ N}$  z istim oprijemališčem pod kotom  $120^\circ$  v merilu, ki si ga sam izbereš in zapišeš ter določi rezultanto. Kolikšna mora biti sila  $F_3$ , da bo ravnovesje?

## ANGLEŠČINA (3. ura)

Hello, dear eighth class.

Po vaših odzivih sodeč, ste bili uspešni pri reševanju interaktivnih nalog. In tudi vseč so vam bile. Nas veseli.

1. Zdaj pa preglej rešitve naloge iz delovnega zvezka.

**WB 32/1** 2 These are the teachers that went with us. 3 This is the boat that took us across the lake. 4 These are the two Spanish girls that we met. 5 This is a hill that we climbed. 6 This is the man that showed us round the museum. 7 These are the two boys that shared a room with me. 8 This is a cafe that served great cakes.

2. Nadaljuj z nalogami v delovnem zvezku, na strani 32, naloge 2, 3, 4 in naloge samovrednotenja I can... Naloge 5 ne rešiš, ravno tako ne rešiš 4. naloge pri I can... Super, kajne? Great, isn't it? Prilagam slovenska navodila.

**WB 32/2** Poveži problem z ustreznim nasvetom.

**WB 32/3** Izberi ustrezno besedo.

**WB33/4** Poslušaj posnetek na CD-ju in dopolni dialog.

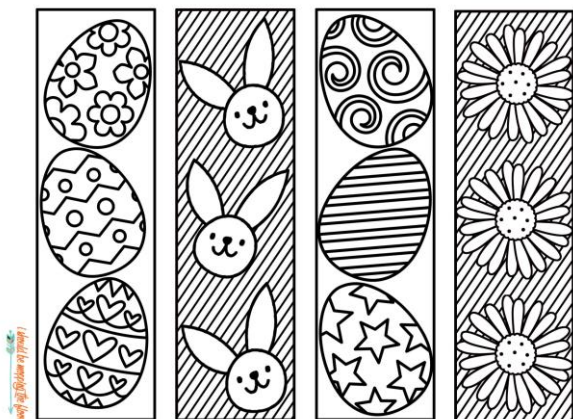
3. Preveri, česa si se naučil v tej enoti. V delovnem zvezku na strani 33 reši naloge samovrednotenja I can... Izpustiš lahko razdelek 4. Super, kajne?
4. Odpri učbenik na strani 42, naloga 5. Poslušaj dialog pri zdravniku. Nekateri deli dialoga so na posnetku drugačni. V zvezek zapiši nov dialog. Svetujem ti, da posnetek poslušáš večkrat. Ko boš dialog napisal, ga preberi na glas.

<https://elt.oup.com/student/project/level4/unit03/audio?cc=si&sellLanguage=en>

5. Zdaj pa še ena naloga, ki ti bo vseč.

<https://elt.oup.com/student/project/level4/unit03/vocabulary/exercise2?cc=si&sellLanguage=en>

6. Make your own Easter bookmark. **Happy Easter to you and your family.**



## SLOVENŠČINA (4. ura)

### OGLASNA DESKA

*Osmošolci, danes se bomo lotili novega poglavja s pomenljivim naslovom. V teh dneh smo še kako hvaležni za naše zdravje in dobrosrčnost vseh ljudi, ki skrbijo, da v čim manjši meri občutimo posledice izrednega stanja! Vi pa še za skrbne starše, ki vam gledajo pod prste 😊, tono prostega časa (glede na neodzivnost nekaterih) pa še na mnogo drugih stvari, ki smo jih do 16. marca vzeli za samoumevne.*

*Učiteljice slovenščine*

### NAVODILA ZA DELO

**1. Odprite DZ na strani 50 in razmislite o vprašanjih 1. in 2. naloge.** Ne, ni jih treba zapisati v zvezek, lahko se postavite pred ogledalo in si odgovorite. 😊

**2, Nato preberite besedili 3. naloge.** Bodite pozorni na obliko in sestavne dele.

Ugotovili boste, da je prva zahvala URADNA (vsebuje obvezne sestavine), druga pa NEURADNA. Uradno zahvalo pišemo osebam, ki jih ne poznamo ali so v družbeno neenakovrednem položaju (npr. učitelji, ravnatelj, knjižničarka, pedagoginja, zdravnik ...).

**3. Ustno odgovori na vprašanja 4. naloge.** Pozorno preglej vsebino, podpis pisca ter besede, po katerih sklepaš, da gre za prostovoljno dejanje.

**4. Vprašanja 5. in 6. naloge pa prepisi v zvezek in zapiši odgovore.** Hkrati boš ponovil obliko in obvezne sestavne dele uradnega pisma iz 7. razreda. 😊

**5. V 7. nalogi** se vprašanja navezujejo na razlike med uradno in neuradno zahvalo. Razlikujeta se v nagovoru, vsebini, pozdravu in podpisu. V uradnih zahvalah navedemo zadevo, naslovnika vikamo, poslovimo se z uradnim pozdravom in se podpišemo z imenom in priimkom ter vlogo/položaj (npr. predsednik razreda, učenec ...).

**6. V DZ reši 8. nalogo.**

ENO od pomembnih pravil uradne zahvale je tudi VIKANJE NASLOVNIKA. V tem primeru uporabimo osebni zaimek VI (2. oseba ednine) in ga pišemo z veliko začetnico. V neuradni zahvali najdemo svojilni zaimek VAŠ (2. oseba množine) in ga pišemo z malo začetnico.

**7. V ZVEZEK (NUB) napiši naslov ZAHVALA** in prepisi spodnje besedilo ter preriši vzorec.

**ZAHVALA** je neumetnostno besedilo, s katerim sporočevalec naslovniku izraža hvaležnost za dejanje, ki mu je koristilo. Lahko je pisna ali ustna ter neuradna ali uradna. Uradna zahvala ima značilno obliko in značilne prvine uradnega dopisa.

Zahvala gre verjetno tudi učiteljicam, ker NI DOMAČE NALOGE! 😊

Pisna uradna zahvala ima naslednje dele:

IME IN NASLOV SPOROČEVALCA	KRAJ IN DATUM PISANJA
IME IN NASLOV NASLOVNIKA	
NASLOV BESEDILA	
VSEBINA/OSREDNJI DEL BESEDILA	
POZDRAV	
	PODPIS SPOROČEVALCA

**Lepo preživite velikonočne praznike!**



## REŠITVE ZA ČETRTEK, 9. 4.

---

14. Tea, Mary, Kitty, Carmen, Anastazija
15. Po tuje.  
Znane osebnosti iz zgodovine.  
Ne.  
Po slovensko.
16. tuje, slovensko
17. Nekatera izvirmo (tj. po tuje), nekatera pa po slovensko.  
Pariz, Praga, Bruselj
18. tuje, slovensko
19. Da so v dveh jezikih.  
Iz slovenskega.  
Ne.  
Ker v njih od nekdanj živijo tudi Slovenci.
20. Po slovensko.  
Španija, Poljska, Kostarika, Avstralija, Kanada, Švedska, Portugalska, Ekvador, Francija  
Evropa, Azija, Afrika, Avstralija, Severna Amerika, Južna Amerika, Antarktika  
Po slovensko.
21. slovensko
22. 3, 5, 6, 7, 4, 1, 2
23. Lastna imena.  
Časopise, revije, podjetja, znamke.  
NE  
Po tuje.
24. prevajamo, tuji
25. Michael Jackson, Lance Armstrong, Varšava, Budimpešta, Anglija, Rim, Neapelj, Bosna in Hercegovina, Črna gora, Hrvaška, Italija, Madžarska, Danska, Nizozemska, Afrika, Michael Schumacher, William Shakespeare, Cristiano Ronaldo
26. Npr. NE  
Po smislu.  
Dan D, Martin Krpan, Čudežna polja, Čuki, Pepel in kri, Sestre
27. Ljubljanske mlekarnice, Gorenjska banka, Gostilna Na griču  
Ker si lahko predstavljamo, kaj pomenijo.

## BIOLOGIJA (5. ura)

Poglavje: **HORMONSKI SISTEM (U: str. 100-107)**

*Prejšnji dve uri ste pripravljali povzetke za posamezne hormonske žleze. Iz vaših povzetkov sem izbrala za vas pomembne iztočnice in jih oblikovala v skupni povzetek. S pomočjo predloge v zvezek izdelaj miselni vzorec.*

### **Povzetki za miselni vzorec:**

**Hormoni** so organske molekule, ki prenašajo sporočila po telesu do ciljnih celic. Nastajajo v žlezah z notranjim izločanjem (endokrine žleze) in se izločajo neposredno v kri. Skupaj z živčevjem omogočajo usklajeno delovanje organov (uravnavajo nivo sladkorja, soli in vode v krvi in telesu, delovanje spolnih organov, uravnavajo rast in razvoj ter obnavljanje, odzivanje na nevarnost in stres, uravnavajo različne procese...). Hormonske žleze lahko izločajo po enega ali več hormonov.

Živčni sistem omogoča hiter prenos sporočil, hormonski sistem pa počasen prenos sporočil po telesu in dolgotrajnejše delovanje.

### **Žleze z notranjim izločanjem**

#### **HIPOFIZA (možganski privesek):**

- je najpomembnejša za fiziološka velika žleza
- leži v sredini lobanjskega dna pod velikimi možgani
- izloča hormone, ki nadzirajo in spodbujajo delovanje vseh ostalih žlez z notranjim izločanjem (ščitnice, nadledvične žleze, spolne žleze)
- izloča tudi rastni hormon, hormone, ki uravnavajo zorenje jajčec in semenčic v spolnih žlezah, hormone, ki uravnavajo nastajanje mleka v mlečnih žlezah ob dojenju in krčenje mišic maternice ob porodu
- nepravilno delovanje: zmanjšano delovanje (premalo ravnega hormona) povzroči pritlikavost in motnje v spolnem razvoju; povečano delovanje (preveč ravnega hormona) pa gigantizem

#### **ŠČITNICA:**

- nahaja se v vratu, z dvema kriloma obdaja sapnik od spredaj in od strani
- njeno delovanje nadzira ščitnica
- izloča hormone, ki deluje na vse organe našega telesa – uravnavajo rast in razvoj
- njen najpomembnejši hormon tiroksin pospešuje razgradnjo hranilnih snovi – povečuje količino energije in dvig telesne temperature
- nepravilno delovanje: pomanjkljivo delovanje povzroči zaostanek v telesnem in duševnem razvoju, upočasnjena razgradnja snovi; povečano delovanje povzroči hitrejšo razgradnjo snovi, večja poraba energije, golšavost
- za pravilno delovanje ščitnice je potreben jod (vnos s hrano – jodirana kuhinjska sol)

#### **OBŠČITNICA:**

- štiri majhne žleze, ki so pritrjene na ščitnico, po dve na vsaki strani
- izloča hormon za uravnavanje kalcija in fosforja v krvi, ki sta pomembna za gradnjo kostnega tkiva, zobovine in pravilno delovanje organov
- nepravilno delovanje: prekomerno delovanje poveča količino kalcija v krvi in zmanjša količino fosforja, zato okostje izgublja kalcij, zato kosti postanejo krhke; pomanjkljivo delovanje zmanjša količino kalcija v krvi, kar povzroči hude mišične krče



### **NADLEDVIČNI ŽLEZI:**

- sta dve majhni žlezi, ki kot kapi prekrivata zgornji del ledvice, obdani z maščobno ovojnico
- sestavljeni sta iz sredice in skorje (vsaka od njiju izloča hormone)
- osrednji del izloča hormon adrenalin – izloča se takrat, kadar telo mora premagati nenadne telesne in duševne napore, npr. težko delo, športno tekmovanje, razburjenje, zadrega... - v takih primerih adrenalin pospešuje bitje srca in dihanje, širi žile za dotok kisika in hranilnih snovi srcu - poveča sproščanje glukoze v kri iz rezerv (razgradnja glikogena)
- delovanje je tesno povezano s simpatičnim živčevjem
- delovanje nadledvičnih žlez uravnava hipofiza

### **TREBUŠNA SLINAVKA:**

- je žleza, ki ima dve vlogi – žleza z zunanjim in z notranjim izločanjem
- leži za želodcem
- kot žleza z zunanjim izločanjem (eksokrini žleza) v dvanajstnik izloča prebavne encime za razgradnjo maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov (glej prebavila)
- kot žleza z notranjim izločanjem izloča hormona inzulin in glukagon, ki uravnavata nivo glukoze v krvi (nasprotno delovanje) – ko je v krvi preveč glukoze, se izloči inzulin in pospeši prehajanje glukoze iz krvi v celice (zniža nivo), pod vplivom inzulina se presežek sladkorja shranjuje v jetrih in mišicah v obliki glikogena; ko je v krvi prenizek nivo sladkorja, glukagon pospeši razgradnjo shranjenega glikogena v glukozo,
- nepravilno delovanje: pomanjkljivo delovanje trebušne slinavke povzroči sladkorno bolezen

### **JAJČNIK:**

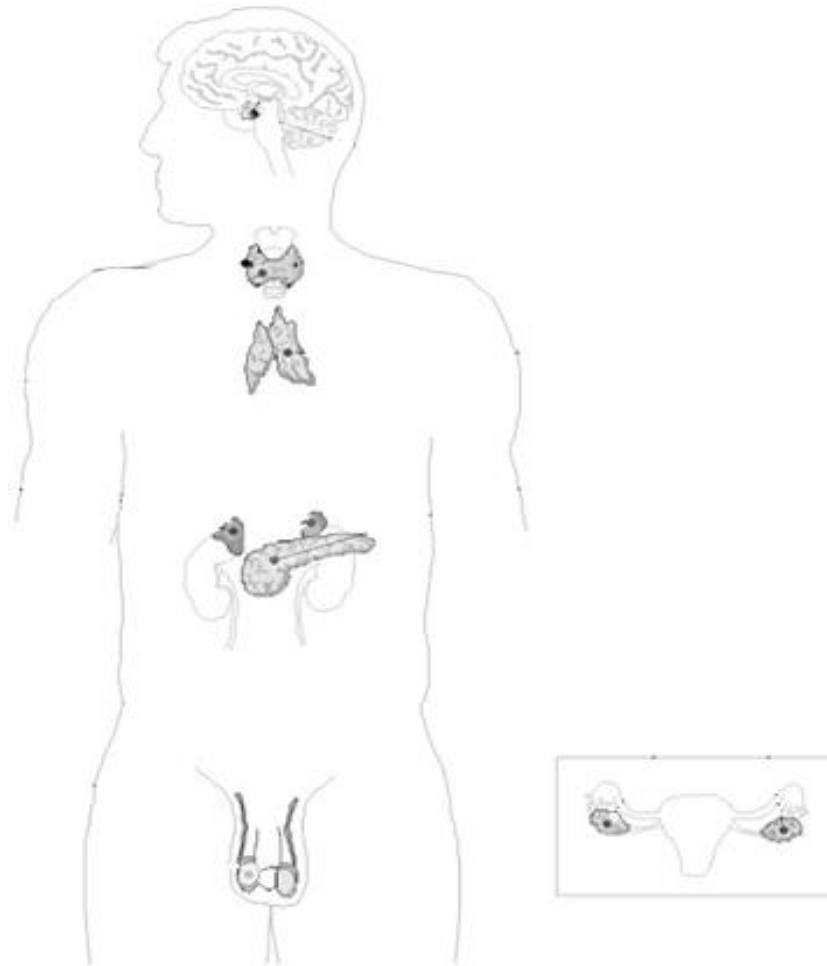
- parni spolni žlezi, ki ležita v spodnjem delu trebušne votline levo in desno ob maternici
- izloča ženske spolne hormone estrogen in progesteron, ki uravnavata zorenje jajčeca v menstrualnem ciklu in vplivata na spolno dozorevanje pri dekletih (razvoj sekundarnih spolnih znakov) ter vzdrževanje nosečnosti
- nepravilno delovanje: pomanjkanje – upočasnen razvoj sekundarnih spolnih znakov; z leti izločanje hormonov usiha - menopavza

### **MODA:**

- parni žlezi, ki ležita v spodnjem delu trebušne stene v mošnji pod moškim spolnim udom
- izločajo moški spolni hormon testosteron, ki v času pubertete vpliva na spolno dozorevanje (razvoj sekundarnih spolnih znakov) in uravnava razvoj in zorenje semenčic

### **PRIŽELJC:**

- leži v prsnem košu, v zgornjem delu za prsnico nad srcem
- najbolj je razvit pri otroku, po puberteti usahne
- štejemo ga k organom limfnega sistema
- ima nekaj žleznihih celic, ki izločajo hormone, ki pomagajo imunskemu sistemu pri boju pred okužbami (pri prepoznavanju tujih snovi v telesu)
- otroci, pri katerih se priželjc ne razvije, so bolj dovzetni za okužbe



Slika: Žleze z notranjim izločanjem  
(Vir: <https://www.pinterest.com/pin/139400550942083506/>)

## OIP NEMŠČINA (6. ura)

Guten Tag meine Damen und Herren! Ste poslušali skrivnostni posnetek?  
Vas je vodil do skrinje zlata ali samo do zlatega znanja? 😊

Rešitev nalog danes ni, saj ste morali snov zgolj prepisati v zvezek. Za nejasnosti pa veste, kako se glasi moje elektronsko domovanje 😊

Danes pa:

1) **Odpri učbenik na strani 45** in si oglej nalogo 3 ter **prepiši prevozna sredstva v zvezek**. Pri razdelku b) sledi kratek dialog med Klaro in Leno, ki se pregovarjata, katero prevozno sredstvo izbrati za obisk očeta v Berlinu. Na prazne črtice vstavite zgolj prevozno sredstvo, nalogo pa lahko naredite, če sklepate na podlagi podaktov (vozovnic) iz druge naloge na prejšnji strani. **Rešitve (posnetek) lahko poslušate** v interaktivnem učbeniku.



Tukaj izpostavim ključno današnjo snov. (Vse v rdečem zapiši tudi v zvezek z naslovno *Fährplane – vozni redi*)

**Ko v nemščini uporabljamo predlog MIT (s/z), mora nujno slediti samostalnik v tretjem sklonu.**

Kaj se zgodi v tretjem sklonu?

der -> dem

das -> dem

die -> der

Iz tega sledi: **Ich fahre mit dem Bus. :: Ich gehe mit der Bahn :: Ich fliege mit dem Flugzeug**

**Snov boste še malo utrdili. Rešili boste nalogi 1 in 2 v delovnem zvezku na strani 42 in 43.** Ne pozabiti tudi naloge 2c, ki se nahaja na drugi strani. Ker že dolgo niste nič pošiljali, **poslikajte** zvezek in delovni zvezek in **pošljite kako fotografijo** v dokaz opravljenega dela zadnjih nekaj ur.

**Wir fahren nach Berlin!**

1. Welche der Mittel aus Aufgabe 1) sind schnell und komfortabel um Berlin aus Anklam zu erreichen? (Wählen Sie jeweils ein bis drei Möglichkeiten an.)

1.  Fahrrad  
2.  Auto  
3.  Bus  
4.  Bahn  
5.  Flugzeug  
6.  Boot  
7.  Fährboot  
8.  Segel

2. Was ist das Flugzeug?

a. Es fliegt.  
b. Es ist ein Transportmittel.  
c. Es ist ein Transportmittel.  
d. Es ist ein Transportmittel.

3. Was ist das Fährboot?

a. Es fliegt.  
b. Es ist ein Transportmittel.  
c. Es ist ein Transportmittel.  
d. Es ist ein Transportmittel.

4. Was ist das Segel?

a. Es fliegt.  
b. Es ist ein Transportmittel.  
c. Es ist ein Transportmittel.  
d. Es ist ein Transportmittel.

von	nach	Preis	von	nach	Preis
Anklam	Berlin	12,00 €	Anklam	Berlin	12,00 €
Anklam	Berlin	12,00 €	Anklam	Berlin	12,00 €
Anklam	Berlin	12,00 €	Anklam	Berlin	12,00 €
Anklam	Berlin	12,00 €	Anklam	Berlin	12,00 €

5. Was ist das Fährboot?

a. Es fliegt.  
b. Es ist ein Transportmittel.  
c. Es ist ein Transportmittel.  
d. Es ist ein Transportmittel.

## OIP ŠPORT ZA ZDRAVJE (predura)

Tokrat ob že znani vadbi spremljamo svoj srčni utrip.

Utrip si izmerite pred začetkom vadbe, si zapišete in po končani vadbi in si ponovno zapišete. Vaje boste skrajšali iz 30 sekund na 20, pavze ostanejo enake. Po opravljeni vadbi in izmerjenem srčnem utripu sledi pavza 2 minuti.

Sledi: še enkrat ( 20 sek- delo : 10 sek- pavza) – 12 vaj – ponovljena vadba

Pripravite si brisačo in plastenko z vodo!

Na koncu ponovno izmeriš srčni utrip in zapišeš.

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

---

V Novem mestu, 9. 4. 2020

Zbrala in uredila: Merilin Šut