

Življenje Klare Jagodic

Njej, ki jo ljubim,
sem poslal prvi SMS.
Kateri že?



PONOVIL/-A BOM

- opis življenja osebe,
- vprašalne, oziralne in kazalne zaimke.

Ali je tvoje vsakodnevno življenje zanimivo, dolgočasno ali naporno? Ljudje imamo vsak dan različne obveznosti in dejavnosti, tako da se nam zdi, da življenje teče ustaljeno, spremeni se le ob koncu tedna in med počitnicami. Preberi, kakšno je življenje Klare Jagodic.

ŽIVLJENJE KLARE JAGODIC

Klara Jagodic je učenka 9. razreda OŠ Matije Čopa Kranj in umetnostna drsalka. Običajno vstane ob 7. uri, se umije, obleče, pozajtrkuje in odide v šolo. Dopoldan s sošolci in sošolkami preživi v šolskih klopih, kjer pri različnih predmetih pridobiva različna znanja. Pouk se ji po navadi zaključi ob 13.15. V šoli poje kosilo, nato gre s kolesom ali peš na trening v Ledeno dvorano, ki je blizu njenega doma.

Pred treningom se ogreje, da se kasneje ne bi poškodovala. Njeno ogrevanje je sestavljeno iz teka in razteznih vaj. Sledi oblačenje drsalne opreme – trenirke, nogavic ali žab, rokavic in obuvanje drsalk. Trening na ledu se začne ob 15. uri. Trenerka njej in ostalim drsalcem na ledu pove, katere vaje morajo narediti. Najprej Klara ponovi korake, nato piruete in skoke, nazadnje pa sledijo še programi. Trenerka jo natančno opazuje in ji pri vsaki vaji sproti pove, kaj naredi narobe oz. kaj naj pri vaji popravi. Po treningu gre z ostalimi drsalci v fitness, kjer z vajami krepi trebušne in hrbtne mišice. Te so pomembne za ohranjanje ravnotežja pri skokih v zraku, pri katerih ne upogne hrbta. Vaje za noge so še posebej pomembne zaradi skokov, ki na treningih niso vedno brezhibno izpeljani.

Klara trening zaključi približno ob 17. uri. Odpravi se domov, kjer naredi domače naloge. Potem sledi večerja. Po njej dokonča naloge in se nauči ali le ponovi snov za naslednji dan. Zaradi pozne ure se takoj odpravi spat.

Kadar nima treningov na ledu (od aprila do julija), ima kondicijske treninge, vaje za moč in tiste vadbe, ki jih z ledu lahko prenese na travnik, igrišče, v dvorano ...

Klarin tekmovalni dan pa je nekoliko drugačen. Pred odhodom na tekmo po navadi popije toplo mleko, saj ji beljakovine dajejo energijo. V dvorano mora priti vsaj eno uro pred nastopom, saj se zgodi, da mora oddrsati svoj program prej, kot je bilo napovedano. Pogosto pride do prehitevanja oz. zavlačevanja z urnikom, ker



prijavljeni tekmovalci odpovejo svoj nastop ali pa se organizatorji uštejejo v preračunavanju časa, ki ga za svoj nastop potrebuje skupina tekmovalcev. Po pregledu štartnih list se obleče, včasih namaže in gleda nastope ostalih tekmovalk. Tudi pred tekmo se dobro ogreje, nato pa si počasi obuje drsalke. Na led prvič stopi, ko mora opraviti šestminutno ogrevanje. To je podobno kot na treningih, le da je strnjeno. Vadi elemente, ki jih ima v programu. Po ogrevanju počaka na nastop. Ko je na vrsti, oddrša svoj triminutni program. Nato jo sodniki ocenijo. Če uspešno opravi nastop, se Klara po tekmovanju udeleži podelitve pokalov, na nekaterih tekmovanjih pa se udeleži tudi drsalne revije. Na njej lahko drsa na vokalno glasbo, predvsem pa je to sproščeno drsanje.

Kadar Klara ne drsa in ne hodi v šolo, se rada ukvarja z različnimi dejavnostmi: kolesari, riše, jaha, potuje, posluša glasbo in se družijo s prijateljicami.

(Prirejeno po pogovoru s Klaro Jagodico.)

1. O čem govori izhodiščno besedilo? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A O tem, kako poteka Klarin dan na treningih in kaj počne v prostem času.
- B O tem, kako poteka Klarin dan na treningih in njen tekmovalni dan.
- C O tem, kako poteka Klarin dan v šoli, na treningih in v prostem času.
- Č O tem, kako po navadi poteka Klarin dan na treningih in v šoli, njen tekmovalni dan in prosti čas.

2. Komu je besedilo namenjeno? Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.

- A Vsem, ki jih zanima, kakšno je vsakodnevno Klarino življenje.
- B Samo umetnostnim drsalcem kluba, v katerem trenira Klara.
- C Le otrokom, ki želijo postati umetnostni drsalci.
- Č Vsem učiteljem, ki poučujejo Klaro v šoli.

3. Kje bi lahko prebral/-a besedilo o Klarinem vsakodnevnem življenju? Podčrtaj ustrezne možnosti.

Besedilo o Klarinem vsakodnevnem življenju bi lahko prebral/-a **v leksikonu/reviji Šport/reviji za računalništvo/na spletnih straneh/v šolskem glasilu/katalogu prodaje športne opreme.**

4. V besedilu je predstavljeno Klarino vsakodnevno življenje. Da bi bilo razumljivo, mora biti predstavljeno v časovnem zaporedju. Uredi ga tako, da pred vsak podatek zapišeš ustrezno številko od 1 do 8.

- _____ Vožnja s kolesom ali pešačenje do dvorane, kjer trenira.
- _____ Odhod domov, pisanje domačih nalog.
- _____ Ogrevanje pred treningom – tek, raztezne vaje.
- _____ Jutranje vstajanje, skrb za higieno, zajtrk in odhod v šolo.
- _____ Trenerkina navodila na ledu – ponovitev korakov, piruet in skokov.
- _____ Večerja, učenje in pozni odhod v posteljo.
- _____ Odhod v fitness – vaje za trebušne in hrbtne mišice.
- _____ Pridobivanje znanja in odhod na kosilo.

- 5. Klara veliko časa posveča treningom. Odgovori na vprašanja, tako da izpolniš preglednico.**

Kje Klara trenira?	
Koliko časa traja trening na ledu?	
Kako je sestavljen trening?	
Kaj dela v fitnesu?	

- 6. V čem sta si Klarin tekmovalni dan in dan, ko ima trening, podobna? Odgovor napiši na črto.**

- 7. Ali so naslednje trditve o izhodiščnem besedilu pravilne ali nepravilne? Če je trditev pravilna, obkroži *DA*, če ni pravilna, obkroži *NE*.**

Klara odide po pouku s kolesom ali peš domov na kosilo.	<i>DA</i>	<i>NE</i>
Trenerka Klari na koncu treninga pove, kaj je naredila pri vaji narobe.	<i>DA</i>	<i>NE</i>
V mesecih, ko nima treningov na ledu, ima treninge na suhem.	<i>DA</i>	<i>NE</i>
Na tekmovanje mora priti vsaj eno uro pred nastopom.	<i>DA</i>	<i>NE</i>
Preden opravi nastop, ponovi korake.	<i>DA</i>	<i>NE</i>
Po uspešno opravljenem nastopu se udeleži podelitve pokalov.	<i>DA</i>	<i>NE</i>

- 8. Kateri podatek o Klarinem vsakodnevnem življenju te je presenetil? Zakaj? Napiši odgovor.**

- 9. Kakšen se ti zdi Klarin delovni dan? Podčrtaj ustrezno možnost/ustrezne možnosti in svojo odločitev pojasni.**

Klarin delovni dan se mi zdi *zanimiv/dolgočasen/razburljiv/naporen/nezanimiv/enoličen/nenaporen/poln odrekanja*.

Pojasnilo: _____

- 10. Kako je Klara nagrajena za dober nastop? Odgovori v povedi.**

- 11. Klarin čas po večerji se verjetno razlikuje od tvojega. Napiši, kako večer preživi Klara in kako ga sam/-a.**

Klarino preživljanje večernega časa: _____

Moje preživljanje večernega časa: _____

12. V 3. odstavku izhodiščnega besedila (*Klara trening zaključi ...*) poišči glagole in jih napiši na črte.

a) V katerem glagolskem času so izpisani glagoli? Napiši odgovor.

b) Zakaj so glagoli v tem času? Dopolni poved.

Glagoli so v tem času, ker _____

c) Ali lahko pri opisovanju življenja neke osebe uporabljamo tudi glagole v pretekliku? Obkroži **DA** oz. **NE** in svojo odločitev pojasni.

DA **NE**

Pojasnilo: _____

13. Dopolni vprašanja, tako da se boš spraševal/-a po podatkih iz izhodiščnega besedila.

- _____ Klara zjutraj vstane? *Ob 7. uri.*
- _____ se po navadi zaključi pouk ob 13.15? *Klari.*
- _____ gre na trening v Ledeno dvorano? *S kolesom ali pa peš.*
- _____ vaje dela Klara za ogrevanje? *Raztezne.*
- _____ drsalcem pove, katere vaje morajo narediti? *Trenerka.*
- _____ je Klarin tekmovalni dan? *Nekoliko drugačen.*

14. Vprašaj se po podčrtanih besedah/besednih zvezah, tako da boš uporabil/-a vprašalne zaimke. Vprašalne povedi napiši na črto.

Po treningu gre Klara z ostalimi drsalci v fitnes.

Klara pridobiva v šolskih klopek pri različnih predmetih različna znanja.

Ledena dvorana je blizu njenega doma.
