

Športna vadba v času šolanja na domu – NPŠ



Ime in priimek:

V času, ko v šoli ne moremo imeti športa, lahko veliko narediš sam-a doma in s svojo družino. V tabelo vpisuj točke za vsako športno dejavnost, ki jo boš izvedel. Na dan lahko vpišeš **največ 2 dejavnosti** (izvedeš jih lahko seveda več 😊). Na koncu tedna **seštej število točk** in preveri katero **medaljo si osvojil/a**. Ko boš skozi teden izvajal/a različne aktivnosti ne pozabi na naslednje: **1. bodi vztrajen., 2. ne obupaj ob prvi oviri., 3. bodi pošten/a**. Izpolnjen list na koncu tedna pošlji učitelju na elektronsko pošto (dobrodošla je tudi kakšna slikica ali video tvoje vadbe 😊). Veliko sreče!

| Vrsta vadbe | | PO 20.4.20 | TO 21.4.20 | SR 22.4.20 | ČE 23.4.20 | PE 24.4.20 | SO 25.4.20 | NE 26.4.20 | Skupaj točk: |
|---------------------------------|------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 1. Pohod v naravi 1 h | 10 T | | | | | | | | |
| 2. Tek v naravi 30 min | 10 T | | | | | | | | |
| 3. Kolesarjenje 1 h | 10 T | | | | | | | | |
| 4. Rolanje 1 h | 10 T | | | | | | | | |
| 5. Športni trening | 10 T | | | | | | | | |
| 6. Poskoki s kolebnico 100 X | 7 T | | | | | | | | |
| 7. Ples (5 plesov – just dance) | 7 T | | | | | | | | |
| 8. Gimnastične vaje ali joga | 7 T | | | | | | | | |
| 9. Vaje za pravilno držo | 5 T | | | | | | | | |
| 10. Igre z žogo - podaje | 5 T | | | | | | | | |
| 11. Drugo (napiši) | 5 T | | | | | | | | |

Zlata medalja:



70 točk

Srebrna medalja:



60 točk

Bronasta medalja:



50 točk

5. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=uy5pnX4xAuw>

7. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=ziLHZeKbMUo&t=58s>

8. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg&t=922s>

9. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=pt88lZqM-x0>

