

**Športna vadba v času šolanja na domu – 5. razred** 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☺). Če boš pri vadbi uspešen lahko pridobiš iz tega tudi oceno. Veliko sreče!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vrsta vadbe | **PO** | **TO** | **SR** | **ČE** | **PE** | **SO** | **NE** | **točke:** |
| 1. Pohod v naravi 1 h
 | **10 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Tek v naravi 30 min
 | **10 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Kolesarjenje 1 h
 | **10 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Rolanje 1 h
 | **10 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Športni trening
 | **10 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Poskoki s kolebnico 100 X
 | **7 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Ples (5 plesov – just dance)
 | **7 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. joga
 | **7 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Vaje za pravilno držo
 | **5 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Drugo (napiši)
 | **8 T** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  11. Če si redno športno aktiven v klubu ali društvu piši vadbo pod kategorijo »drugo«. **SKUPAJ TOČK:** |  |

 **Zlata medalja:**

 **(ocena 5)**

 ***70 točk***



 **Srebrna medalja:**

 **(ocena 4)**

 ***60 točk***

 **Bronasta medalja:**

 **(ocena 3)**

 ***50 točk***

5. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdqI>

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

8. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=MeW0whxTl4g>

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