

## Športna vadba v času šolanja na domu – 6. 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 😊). Veliko sreče!

| Vrsta vadbe                     |      | PO<br>20.4.20 | TO<br>21.4.20 | SR<br>22.4.20 | ČE<br>23.4.20 | PE<br>24.4.20 | SO<br>25.4.20 | NE<br>26.4.20 | Skupaj<br>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. joga                         | 7 T  |               |               |               |               |               |               |               |                 |
| 9. Vaje za pravilno držo        | 5 T  |               |               |               |               |               |               |               |                 |
| 10. Drugo (napiši)              | 5 T  |               |               |               |               |               |               |               |                 |

**Zlata medalja:**



**70 točk**

**Srebrna medalja:**



**60 točk**

**Bronasta medalja:**



**50 točk**

5. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdql>

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

8. povezava: <https://www.youtube.com/watch?v=MeW0whxTI4g>

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

