

# ŠPORTNI TEDENSKI IZZIV

## PRAVILA:

Ta teden bomo izpeljali pouk športa malo drugače. Tokrat navodil ne boste dobili za posamezne ure, ampak vas vabiva, da delate vaje vsak dan. Ker pa smo športniki igrivi, bomo vse skupaj organizirali kot TEKMOVANJE med posameznimi razredi. (4.A, 4.B, 5.A, 5.B)

**PRVO NAVODILO:** če imaš možnost, NATISNI TOČKOVNIK, ki je na drugi strani, in si ga pritrdi na vidno mesto. Če možnosti tiskanja nimaš, si ga shrani na telefon ali prepisi na list.

Vsak od vas dnevno zbira točke in jih beleži. **Preizkusili se boste v vlogi športnika in sodnika, saj boste točke beležili sami.** Verjameva v vašo poštenost in FAIR PLAY.

Saj veste –

**BREZ FAIR PLAYA NI ŠPORTA!**

**POZOR!** Vsako vajo lahko dnevno naredite **največ trikrat!**

Pod temi navodili boste našli točkovnik, v katerem so navedene vaje in število točk, ki jih prinašajo. Točke beležite v priloženo tabelo in jih sproti (ali v enem kosu, v soboto do 18.00) sporočite na enega od e-naslovov:

[taja.bucar@osfrslj.si](mailto:taja.bucar@osfrslj.si)

[ursa.makovec@osfrslj.si](mailto:ursa.makovec@osfrslj.si)

Tekmovanje traja od **torka, 14.4.2020, do sobote, 18.4.2020.**

Bodite pozorni na AKCIJE! Spodbudite preko informacijskih kanalov svoje sošolce in GREEEEMOOOO!

Rezultate boste izvedeli, ko se vrnemo v šolo. Se potrudiva pripraviti tudi kako presenečenje za najboljši razred.

Rezultati se bodo sproti beležili (če jih boste redno pošiljali). Objavljeni bodo vsak dan v spletni učilnici za šport 4. in šport 5. razred (glej podaljšano bivanje).

**Le kateri razred bo zbral največ točk???**

# ŠPORTNI TEDENSKI IZZIV

## TOČKOVNIK

NALOGA	TOČKE
20 x zapiranje knjige (stegnjene noge)	10 T
20 x počep (na celih stopalih)	10 T
10 x vojaška vaja	10 T
10 x izpadni korak naprej na vsako nogo	10 T
10 x izpadni korak nazaj na vsako nogo	10 T
30 sekund držanje stoje na lopaticah (sveča)	10 T
25 x jumping jack poskoki	10 T
20 sekund plavanje z rokami prsno leže na trebuhu (roke 10 cm od tal)	10 T
20 sekund srednjegi skiping na mestu	10 T
3 minute tek na mestu ali v naravi	10 T
10 x počep s skokom	10 T
10 x sonožno dviganje nog v leži na hrbtu	5 T
6 x sklece	5 T
10 x sklece na kolenih	5 T
30 x sonožni poskoki s kolebnico	5 T
30 sekund držanje »plenka«	5 T
20 sekund hoja s knjigo na glavi (brez držanja, knjiga ne sme pasti)	5 T
5 m gibanje v opori na rokah (po vseh štirih naprej)	3 T
20 sekund držanje ladjice	3 T
20 sekund visoki plank dotikanje rame z nasprotno roko	3 T

## AKCIJSKA PONUDBA!

**SREDA, 15.4.:** danes dodatne točke prinašajo mame. Povabi svojo mamo k delu in prištej POLOVICO njenih točk k svojemu rezultatu!

**ČETRTEK, 16.4.:** je SUPER ČETRTEK. Vse opravljene naloge prinašajo DVOJNE TOČKE!!!

**PETEK, 17.4.:** danes dodatne točke prinašajo očetje. Povabi jih k delu in prištej POLOVICO njegovih točk k svojemu rezultatu!

**SOBOTA, 18.4.:** danes dodatne točke prinašajo tvoji bratje in sestre. Povabi jih k delu in prištej POLOVICO njihovih točk k svojemu rezultatu.

## VPISOVANJE OPRAVLJENIH NALOG

DATUM	OPRAVLJENE NALOGE	ŠTEVILO TOČK
TOREK, 14.4.		
SREDA, 15.4.		
ČETRTEK, 16.4.		
PETEK, 17.4.		
SOBOTA, 18.4.		