

TEDENSKA DEJAVNOST (1. 2. - 5. 2. 2021)

»IZBIRAMO NAJ ŠPORTNIKA V RAZREDU«

Pozdravljeni učenci in učenke.

Za ta teden sva vam pripravila nekaj izzivov pri različnih telesnih/športnih aktivnostih. Podobno kot prejšnji teden, boste tudi ta teden zbirali točke.

Spodaj v tabeli imate dejavnosti, ter število točk, ki jih z uspešno izvedeno nalogo lahko dosežete. Točke seštevajte v spodaj priloženi tabeli in jo do roka oddajte v dodeljenih nalogah.

Vse dejavnosti lahko opravite večkrat in poljubno po dnevih. Če imate možnost pa je seveda priporočljivo, da vsaj enkrat opravite vsako dejavnost.

Z učiteljem bova pregledala, koliko točk si zbral/-a in nato razglasila zmagovalca!

POHOD

Naloga: Opravi daljši pohod.

Dolžina pohoda	60 minut	90 minut	120 minut
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

TEK

Naloga: Opravi neprekinjen tek.

Dolžina teka	1 kilometer	3 kilometre	5 kilometrov
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

KOŠARKA

Naloga: Iz mesta zadeti meti s poljubne razdalje. Vzameš koš za perilo, vedro ali kakšno drugo posodo in poskušaš čim več krat z poljubno žogo zadeti v koš (lahko tudi z nogavicami ali zmečkanim papirjem).

Število zadetih metov	25	35	50
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

NOGOMET

Naloga: Žongliranje – povezani odboji žoge v zrak z nogo, ne da ti pade na tla.

Število odbojev žoge	10	15	20
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

ODBOJKA

Naloga: Nепrekinjeni, povezani odboji (zgornji, spodnji) na mestu v zrak, od stene ali v parih.

Število odbojev žoge	15	20	30
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

IGRE Z LOPARJI (*badminton, namizni tenis, tenis*)

Naloga: Povezane podaje v parih ali samostojni odboji v zrak.

Število odbojev	15	25	35
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

POČEPI

Naloga: Počepe izvajaj čim nižje, roke so za glavo. Šteje število zaporedno izvedenih počepov.

Število počepov	25	35	50
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

SKLECI

Naloga: Šteje število zaporedno izvedenih sklecev.

Število sklecev	10	15	20
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

TREBUŠNJAKI

Naloga: Šteje število zaporedno izvedenih trebušnjakov.

Število trebušnjakov	20	30	40
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

SKOKI S KOLEBNICO

Naloga: Šteje število zaporednih skokov s kolebnico (lahko tudi z vmesnim poskokom).

Število skokov	20	35	50
Število točk	5 točk	10 točk	15 točk

Tabela za vodenje evidence opravljenih dejavnosti/nalog:

DEJAVNOST	PON	TOR	SRE	ČET	PET	VSOTA
1. Pohod						
2. Tek						
3. Košarka						
4. Nogomet						
5. Odbojka						
6. Igre z loparji						
7. Počepi						
8. Skleci						
9. Trebušnjaki						
10. Skoki s kolebnico						
VSOTA						