**ŠPORTNI DAN moja 100-tka**



**Pozdravljeni učenci/-ke!**

Za športni dan na daljavo sem vam pripravila nalogo moja 100-ka.

Na voljo imate sklop različnih dejavnostih s pomočjo katerih zbirate točke. Vsaka opravljena dejavnost vam prinese določeno število točk. Vaša naloga je, da skupaj zberete vsaj **100 točk**. Vsako dejavnost lahko izvede večkrat vendar mora trajati predviden čas, ki je napisan zraven vsake dejavnosti. Ko opravite nalogo, zapišite v spodnjo tabelo število točk pod dejavnost ki ste jo opravljali.

Tabela za vodenje evidence opravljenih dejavnostih:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ime Priimek:** | **Razred:** |
| **DEJAVNOST** | **TOČKE** |
| Pohod |  |
| Tabata |  |
| Tek ali fartlek |  |
| Igre z žogo |  |
| Igre z loparji |  |
| Pospravljanje sobe |  |
| Deska |  |
| Počepi ali sklece |  |
| Sprehod |  |
| Kolebnica |  |
| Kolesarjenje ali rolanje |  |
| Atletska abeceda |  |
| **VSOTA** |  |

**Športni dan si opravil/a**, ko bodo izpolnjeni vsi spodnji kriteriji:

* sestavil/-a in opravil/-a si vsaj 100 točk,
* izpolnjeno tabelo pošlji razredniku na e-mail naslov ali jo prinesi v šolo,
* če želiš lahko pošlješ še kakšno fotografijo najljubšega dela športnega dne.

Če imate kakšno vprašanje o nalogi mi lahko napišete na e-naslov (valentina.rebec@osagpostojna.si).

Uspešen in prijeten športni dan ti želim!

Učiteljica ŠPO, Valentina Rebec

**MOJA 100 – TKA**

**Z različnimi dejavnostmi zbiramo točke. Sestavi in opravi svojo 100 – tko.**

**POHOD 1-3 URE** (Sveti Lovrenc, Planinska gora, Nanos, Slivnica…) **50 TOČK**

**TABATA**

(<https://www.youtube.com/watch?v=hduQfHVLKT8>

**10 TOČK**

**ATLETSKA ABECEDA (**[**https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B\_u2yk**](https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B_u2yk) **vsako vajo izvajaš 20 metrov)**

 **10 TOČK**

**15 POČEPOV ALI 15 SKLEC**

**5 TOČK**

**IGRE Z ŽOGO** (30 minut)

**30 TOČK**

**FARTLEK ALI TEK** (20 minut )

**30 TOČK**

**POSPRAVLJANJE SOBE** (20 minut)

**10 TOČK**

**KOLESARJENJE ALI ROLANJE** (30 minut)

**20 TOČK**

**IGRE Z LOPARJI** (30 minut)

**30 TOČK**

**DESKA** (5x 30sekund)

**10 TOČK**

**PRESKAKOVANJE KOLEBNICE** (10 minut)

 **20 TOČK**

**SPREHOD**

**(**20 minut**)**

**10 TOČK**