

Športna vadba v času šolanja na domu

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-a. Ko boš dosegel-a 100 točk, dobiš nagrado (odlično oceno pri športu). Učiteljci pošlji izpolnjen list.

Vrsta vadbe		PO 6.4.20	TO 7.4.20	SR 8.4.20	ČE 9.4.20	PE 10.4.20	SO 11.4.20	NE 12.4.20	PO 13.4.20	TO 14.4.20	SR 15.4.20	ČE 16.4.20	PE 17.4.20	SO 18.4.20	NE 19.4.20
Pohod v naravi 1 h	10 T														
Tek v naravi 15 min	10 T														
Kolesarjenje 1 h	10 T														
Rolanje 1 h	10 T														
Igre z žogo- podaje	5 T														
Metanje žogice v cilj	5 T														
Ples 10 min	5 T														
Gimnastične vaje	5 T														
Vaje za pravilno držo	5 T														
Poskoki s kolebnico 100 x	8 T														
Športni treningi	10 T														

Vrsta vadbe		PO 20.4.20	TO 21.4.20	SR 22.4.20	ČE 23.4.20	PE 24.4.20	SO 25.4.20	NE 26.4.20
Pohod v naravi 1 h	10 T							
Tek v naravi 15 min	10 T							
Kolesarjenje 1 h	10 T							
Rolanje 1 h	10 T							
Igre z žogo- podaje	5 T							
Metanje žogice v cilj	5 T							
Ples 10 min	5 T							
Gimnastične vaje	5 T							
Vaje za pravilno držo	5 T							
Poskoki s kolebnico 100 x	8 T							
Športni treningi	10 T							

