

Sreda, 6.1.2021

## Športni izziv

Učitelji športa so za vas pripravili dejavnost, ki vam bo popestrila puste januarske dni. Želimo, da bi ostali aktivni in tako ohranili kondicijo, zdravje ter dobro voljo.

Že danes si izberi eno od spodnjih aktivnosti. Napiši mi, katero si izbral/ a in koliko točk si dosegel/a. Npr.: Izbrala sem pohod – 10točk.


Če želiš, si lahko narediš tabelo in vpisuješ točke.

Posamezna aktivnost je v enem dnevu lahko vpisana samo enkrat.

V enem dnevu lahko vpišeš maksimalno 3 aktivnosti.

**Ne pozabi – tekmuješ sam/a s seboj in za svoje zdravje!**

Do končnega cilja (zbrati 200 točk ali več) te peljejo doseženi nivoji.

ČESTITAMO ZA SODELOVANJE!	JUHU, NAPREDUJEŠ!	ODLIČNO TI GRE! KAR TAKO NAPREJ!	SI ŽE V CILJNI RAVNINI!	BRAVO, ZMAGAL/A SI!
0 do 49 točk	50 do 99 točk	100 do 149 točk	150 do 199 točk	200 in več točk
				

Dejavnosti, njihovo trajanje in njihovo vrednotenje so opisane v spodnji tabeli.

### POHOD

vsaj 1,5 h ali 300 metrov  
višinske razlike

**10 TOČK**



### TEK

vsaj 30 minut

**5 TOČK**



### ZIMSKI ŠPORTI

vsaj 1 h

**10 TOČK**



### TABATA

vsaj 30 min

**5 TOČK**



### VRZI KOCKO

vsaj 20 min

**5 TOČK**



### POSPRAVLJANJE SOBE ali pomoč pri hišnih opravilih

vsaj 30 min

**3 TOČKE**



### SPREHOD

vsaj 30 min

**3 TOČKE**



### ŠPORTNE IGRE

vsaj 30 minut

**5 TOČK**



### DRUŽABNE IGRE

vsaj 30 min

**3 TOČKE**



### OTROŠKA JOGA

vsaj 30 min

**5 TOČK**



### PRESKAKOVANJE KOLEBNICE

vsaj 20 minut

**5 TOČK**



### RAZLIČNI PLESI

vsaj 30 min

**5 TOČK**

