**ŠPORTNI TEDENSKI IZZIV**

**PRAVILA:**

Ta teden bomo izpeljali pouk športa malo drugače. Ker smo športniki igrivi in radi tekmujemo, bomo vse skupaj organizirali kot **TEKMOVANJE** med posameznimi razredi (6.a, 6.b, 7.a, 7.b, 8.a, 8.b, 9.a, 9.b).

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

Vsak od vas dnevno zbira točke in jih beleži. Preizkusili se boste v vlogi športnika in **sodnika**, saj boste točke beležili sami. Verjamem 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 si sproti beležite in mi jih čez vikend sporočite na email: sport.oscerkno@gmail.com

Tekmujete do vključno petka, 22.5.2020!

Rezultati bodo objavljeni na spletni strani OŠ Cerkno. Se potrudimo pripraviti tudi kako presenečenje za najboljši razred. Rezultati se bodo beležili sproti v excelovi datoteki. Ker vas je v posameznem razredu različno veliko, bodo točke preračunane v povprečje na učenca. **Zmaga skupina z najvišjim povprečjem na učenca**. Za morebitna vprašanja lahko pišete na zgoraj napisani mail.

Kateri razred bo zbral največ točk???

**ŠPORTNI TEDENSKI IZZIV**

**TOČKOVNIK:**

|  |  |
| --- | --- |
| **NALOGA** | **ŠTEVILO TOČK** |
|  |  |
| 20 trebušnjakov (noge dvignjene) | 10 T |
|  |  |
| 25 počepov | 10 T |
|  |  |
| 10 vojaških sklec | 10 T |
|  |  |
| 30 sekund počepa ob steni | 10 T |
|  |  |
| 10 izpadnih korakov naprej (na vsako nogo) | 10 T |
|  |  |
| 10 izpadnih korakov na stran (na vsako nogo) | 10 T |
|  |  |
| 30 sekund zadrževanja stoje na lopaticah (sveča) | 10 T |
|  |  |
| 25 Jumping Jack-ov (poskoki skupaj narazen z rokami in nogami) | 10 T |
|  |  |
| 20 sekund plavanja z rokami prsno leže na trebuhu (roke 10 cm od tal) | 10 T |
|  |  |
| 20 sekund srednjega skipinga na mestu | 10 T |
|  |  |
| 30 sekund vztrajanja v smukaški preži | 10 T |
|  |  |
| 3 minute teka | 10 T |
|  |  |
| 5 moških sklec | 5 T |
|  |  |
| 8 ženskih sklec | 5 T |
|  |  |
| 30 sekund zadrževanja »plenka« | 5 T |
|  |  |
| 10 dvigov nasprotne roke in noge leže na tleh | 5 T |
|  |  |
| 30 sonožnih poskokov čez kolebnico (ali 40 brez nje) | 5 T |
|  |  |
| 30 dvigov na prste (sonožno, stopala vzporedno) | 5 T |
|  |  |
| 30 sekund boksanja v vrečo ali v prazno | 5 T |
|  |  |
| 20 sekund hoje s knjigo na glavi (brez držanja + knjiga ne sme pasti) | 5 T |
|  |  |
| 20 dvigov bokov leže na hrbtu, noge pokrčene | 5 T |
|  |  |
| Sonožni poskoki (8 stopnic) - navzgor | 3 T |
|  |  |
| 5 metrov gibanja v opori (po vseh štirih) | 3 T |
|  |  |

**AKCIJSKA PONUDBA!**

**Torek, 19. maja**: danes dodatne točke prinašajo mame. Povabi svojo mamo k delu in prištej ***POLOVICO*** njenih točk k svojemu rezultatu!

**Sreda, 20. maja:** danes dodatne točke prinašajo tvoji bratje in sestre. Povabi jih k delu in prištej ***POLOVICO*** njihovih točk k svojemu rezultatu!

**Četrtek, 21. maja**: danesdodatne točke prinašajo očetje. Povabi jih k delu in prištej ***POLOVICO*** njegovih točk k svojemu rezultatu!

**Petek, 22. maja**:je SUPER PETEK, vse opravljene nalogeprinašajo ***DVOJNE TOČKE***!!!