

IZZIV MESECA FEBRUARJA

Pozdravljeni učenci in učenke!

Za ta mesec smo vam pripravili nekaj izzivov pri različnih telesnih/športnih aktivnostih. Sami se dnevno odločite, katerega se boste lotili. Seveda jih lahko opravite tudi več 😊, dnevno pa vpišete točke (1. točka = zadovoljivo, 2 točki = dobro, 3 točke = odlično). Cilj je jasen; zbrati morate čim več točk. Če vam je kakšen izziv prelahak, si lahko sami določite (zmanjšate) stopnjo uspešnosti.

Za motivacijo so dodani še znani slovenski ter svetovni športniki, ki bi bili ponosni na vas.

Svoje uspehe zapisujete v [PREGLEDNICO](#), pomembno pa je, da vsak dan lahko zapišete le tri dejavnosti (torej lahko vpišete največ 9 točk dnevno). Na koncu preglednice, se vam bo seštevek obarval glede na uspešnost.

≤30	
≤50	🟤
≤70	🟡
≤90	🟢
≤110	🟣
≤130	🟠
≥130	🔴

Želimo vam čim več uspehov, zabave in zdravja 😊

DEJAVNOSTI

Cilj: Za vsako stopnjo je potrebno opraviti določeno količino izbrane dejavnosti, kot je zapisano v tabeli. Pri dolžinskih aktivnostih (hoja, tek, kolesarjenje) si pri ugotavljanju razdalj lahko pomagate z aplikacijo [Google maps](#) ali katero drugo, višinsko razliko za določene hribe pa lahko preverite na spletni strani <https://www.hribi.net/>.

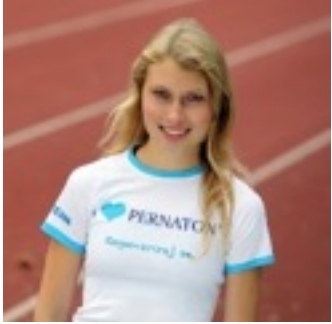


Hoja

Opomba: "v.r." pomeni višinska razlika in se meri samo v smeri navzgor

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	10km ali 200m v.r.	12km ali 250m v.r.	14km ali 300m v.r.
Nate bi bil ponosen:			
Tvoja razdalja			




Tek

Velja tudi tek na tekalni stezi.

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	8km	10km	12km
Nate ti bi bil/a ponosen/na:			
Tvoja razdalja			

Kolesarstvo

Velja tudi kolesarjenje na sobnem kolesu.




Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	20km	25km	30km
Nate bi bil ponosen :			
Tvoji kilometri			

Skoki s kolebnico

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	150x	200x	250x
Nate bi bil ponosen:			
Tvoje ponovitve			

Vaje za moč oz. druga oblika vadbe (aerobika, joga, pilates...)

- Pri vajah za moč lahko število ponovitev opravite z eno vajo ali pa je to vsota ponovitev pri različnih vajah (npr. 3x15 dvigov trupa + 3x15 počepov = 90 ponovitev).
- Pri vodenih vadbah je merilo čas izvajanja.

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	75x oz. 45 min	100x oz. 60 min	150x oz. 90 min
Nate bi bil/a ponosen/na:			
Tvoje ponovitve/minute			

•




Odbojka

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

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	20x	30x	40x
Nate bi bil/a ponosen/na:			
Tvoje ponovitve			

Košarka

Naloga: Zadeti meti s poljubne razdalje.

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	25x	35x	50x
Nate bi bil/ a ponosen/ na:			
Tvoje ponovitve			




Nogomet

Naloga: žongliranje - povezani odboji žoge v zrak, ne da ti pade na tla.

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	15x	20x	30x
Nate bi bil/ bil ponosen:			
Tvoje ponovitve			

Badminton/namizni tenis (lahko pa tudi improvizirate z navadno mizo in ponvami :))

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

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	15x	25x	40x
Nate bi bil ponosen:			
Tvoje ponovitve			

Igre/aktivnosti z družinskimi člani

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Količina	90min	120min	180min
Nate bi bil ponosen :			
Tvoje minute			

Snežne radosti

V kolikor bo sneg, izkoristite priložnost in izdelajte kakšnega sneženega moža, angelčka v snegu ali pa ciljajte različne tarče s kepami 😊.

Stopnja	Zadovoljivo	Dobro	Odlično
Sneženi možje, angelčki	1	3	5
Zadete tarče s kepami	10x	15x	20x
Nate bi bil ponosen:			
Tvoje ponovitve			