**IME IN PRIIMEK:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. vadba | 2. vadba | 3. vadba |
| VZDRŽLJIVOSTNA VADBA (napišeš trajanje in vrsto vzdržl. Vadbe) |  |  |  |
| VAJE ZA MOČ(našteješ katere vaje in koliko ponovitev/serij) |  |  |  |
| VAJE ZA GIBLJIVOST(našteješ katere vaje) |  |  |  |

**Primer tabele:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. vadba |
| VZDRŽLJIVOSTNA VADBA (napišeš trajanje in vrsto vzdržl. Vadbe) |  10 min neprekinjen tek, 5 kratkih šprintov |
| VAJE ZA MOČ(našteješ katere vaje in koliko ponovitev/serij) | Plank 2 x 1 minSklece 2 x 10 pon |
| VAJE ZA GIBLJIVOST(našteješ katere vaje) | Raztezne vaje za mišice nog |

**Kriteriji za ocenjevanje:**

Oddana tabela z opisom opravljenih nalog.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCENA** | **OPISNIKI** |
| 5 | Učenec/učenka sestavi individualno tedensko vadbo. V vadbo smiselno vključi vaje za moč, gibljivost in vzdržljivost. Napiše tudi čas in količino. Vadbo tudi izvede. Po izvedbi napiše tudi kratek komentar, kako mu je vadba uspela (ali so bile vaje primerno težke, itd) |
| 4 | Učenec/učenka sestavi individualno tedensko vadbo. V vadbo smiselno vključi vaje za moč, gibljivost in vzdržljivost. Napiše tudi čas in količino. Vadbo tudi izvede.  |
| 3 | Učenec/učenka sestavi individualno tedensko vadbo. V vadbo vključi vaje za moč, gibljivost in vzdržljivost. Vadbo izvede.  |
| 2 | Učenec/učenka sestavi individualno tedensko vadbo. Vadbe ne izvede. |
| Nzd 1 | Učenec/učenka odda prazno tabelo. |

Učenci/učenke, ki ste v tem času poškodovani ali bolni ali iz kakršnihkoli drugih razlogov ne morete opraviti vadbe, to prosim sporočite učitelju.