**Uzmanību!!! OPD ( obligātais pārbaudes darbs)** 

**Rūpēsimies par savu veselību un labsajūtu individuāli.**

**Uzdevums:**

1. 2x nedēļā skriešana **- 2 km** ( meitenes, jāiekļaujas 15 min) un **3 km** ( puiši, jāiekļaujas 17 min)
2. Izvēlaties aplikāciju, kur redzams laiks, datums, kilometri un karte.
3. Katru nedēļu apkopotu atskaiti iesūtam e klasē ( līdz katras nedēļas svētdienas vakaram), noformētu vienā dokumentā( uz vienas lapas).



***Piem.: -nedēļa ( 07.10. – 11.10.)***

***-vārds, uzvārds, grupa***

***-secīgi sakārtotas aplikācijas***

**Nedēļas: 2024.gadā no 07.10.- 08.11.** ( 5 nedēļas)

1. O7.10.- 11.10.
2. 14.10.- 18.10.
3. 21.10.-25.10.
4. 28.10.- 01.11.
5. 04.11.- 08.11.

**Vērtēšana**

1. Izpildīts uzdevums
2. Darbs noformēts kvalitatīvi
3. Darbs iesūtīts noteiktā termiņā

***Lai spēks, izturība un pacietība!***  Sp.sk. Klinta