

## MOJA 100 – TKA

### POZDRAVLJENI UČENCI/-KE

ZA TA TEDEN JE UČITELJ ŠPORTA ZA VAS PRIPRAVIL TEDENSKO NALOGO **MOJA 100 – TKA**.

PRIPRAVIL SEM SKLOP RAZLIČNIH DEJAVNOSTIH S POMOČJO KATERIH BOSTE ZBIRALI TOČKE. VSAKA OPRAVLJENA DEJAVNOST VAM PRINESE DOLOČENO ŠTEVILO TOČK. VAŠA NALOGA PA JE, DA V ENEM TEDNU ZBERETE **100 TOČK**. VSAKO DEJAVNOST LAHKO IZVEDE VEČKRAT DNEVNO IN TUDI VEČKRAT TEDENSKO. KO OPRAVITE DEJAVNOST, ZAPIŠITE V SPODNJO TABELO ŠTEVILO TOČK POD DEJAVNOST IN DAN V TEDNU.



### TABELA ZA VODENJE EVIDENCE OPRAVLJENIH DEJAVNOSTIH:

DEJAVNOST/DAN	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED	VSOTA
POHOD								
TABATA								
TEK ALI FARTLEK								
IGRE Z ŽOGO								
IGRE Z LOPARJI								
POSPRAVLJANJE								
DESKA								
POČEPI ALI SKLECE								
SPREHOD								
KOLEBNICA								
KOLESARJENJE ALI ROLANJE								
ATLETSKA ŠOLA TEKA								
<b>VSOTA</b>								<b>100</b>

**NALOGO SI OPRAVIL/-A, KO BOSTA IZPOLNJENA SPODNJA KRITERIJA:**

- SESTAVIL/-A IN OPRAVIL/-A SVOJO 100 – TKO,
- REDNO VODIL EVIDENCO OPRAVLJENIH DEJAVNOSTIH V TABELI,

USPEŠNO VADBO VAM ŽELIM!



# MOJA 100 – TKA

Z VADBO V TEM TEDNU ZBIRAMO TOČKE. SESTAVI IN OPRAVI SVOJO 100 – TKO.

**POHOD** (Kal, Jelenca, Skalca,...) **20 TOČK**



**FARTLEK ALI TEK**  
(20 minut)

**10 TOČK**



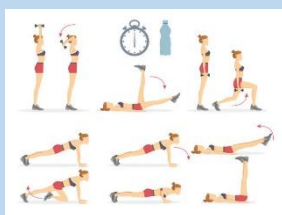
**ATLETSKA ŠOLA TEKA**

**3 TOČKE**



**TABATA**

**5 TOČK**



**KOLESARJENJE ALI ROLANJE** (30 minut)

**10 TOČK**



**POSPRAVLJANJE SOBE**

**3 TOČKE**



**SPREHOD**

**5 TOČK**



**IGRE Z LOPARJI**  
(30 minut)

**10 TOČK**



**IGRE Z ŽOGO**  
(30 minut)

**10 TOČK**



**DESKA** (1 minuta)

**2 TOČKI**



**PRESKAKOVANJE KOLEBNICE**  
(5 minut)

**10 TOČK**



**15 POČEPOV ALI 15 SKLEC**

**3 TOČKE**

