

MOJA 100 – TKA

Pozdravljeni učenci/-ke

Za ta teden sem za vas pripravil tedensko nalogo **MOJA 100 – TKA**.

Pripravil sem sklop različnih dejavnosti 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 dejavnosti:

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								
VSOTA								100

Nalogo si opravil/-a, ko bodo izpolnjeni vsi spodnji kriteriji:

- sestavil/-a in opravil/-a svojo 100 – tko,
- redno vodil/-a evidenco opravljenih dejavnosti v tabeli,
- izpolnjeno tabelo pokazal/-a učiteljici do konca tedna.

Če imate kakšno vprašanje o nalogi mi ga lahko napišete na e-naslov.

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

