

MOJA 100 – TKA

(25. – 29. 1. 2021)

Pozdravljeni učenci/-ke

Za ta teden sva za vas pripravila tedensko nalogo **MOJA 100 – TKA**.

Pripravila sva 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, morate pa vsako dejavnost opraviti vsaj enkrat**. 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	VSOTA
Pohod						
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 evidenco opravljenih dejavnosti v tabeli,
- **izpolnjeno tabelo oddal med dodeljenimi nalogami.**

Če imate kakšno vprašanje o nalogi nama ga lahko napišete na e-naslov ali v Teams.

Uspešno vadbo vam želiva!

Učitelja športa
Primož in Aljoša

MOJA 100 – TKA

Z vadbo v tem tednu zbiramo točke. Sestavi in opravi svojo 100 – tko.

POHOD (90 minut)

20 TOČK



FARTLEK ALI TEK

(20 minut)

10 TOČK



ATLETSKA ŠOLA

TEKA (5 minut)

3 TOČKE



**KOLESARJENJE ALI
ROLANJE** (30 minut)

10 TOČK



**POSPRAVLJANJE
SOBE**

3 TOČKE



SPREHOD (30 minut)

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

