

MOJA 100 – TKA

V tem naslednjih 14 dneh te čaka **MOJA 100 – TKA**.

Pripravljeni so sklopi različnih dejavnosti s pomočjo katerih boš zbiral/a točke. Vsaka opravljena dejavnost ti prinese določeno število točk. Tvoja naloga je, da v 14 dneh zbereš **100 točk**. Vsako dejavnost lahko izvedeš večkrat dnevno in tudi večkrat tedensko. Ko opraviš dejavnost, v spodnjo tabelo **ZAPIŠI** število točk (pod ustrezno dejavnost in dan v tednu).



Tabela vodenja 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 opravi/-a, ko bodo izpolnjeni vsi spodnji kriteriji:

- sestavil/-a in opravi/-a svojo 100 – tko,
- redno vodil/a evidenco opravljenih dejavnosti v tabeli.

Uspešno vadbo ti želim!



MOJA 100 – TKA

Z vadbo zbiramo točke. Sestavi in opravi svojo 100 – tko v 14 dneh.

POHOD (Breznica,
Mrzli vrh, Trim steza...)

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

