

ŠPORTNI DAN

MOJA 100-TKA



Pozdravljeni učenci!

Za športni dan na daljavo sem vam pripravila nalogo: **MOJA 100-TKA**.

Na voljo imate sklop različnih dejavnosti s pomočjo katerih zbirate točke. Vsaka opravljena dejavnost vam prinese določeno število točk. Vaša naloga je, da skupaj zberete vsaj **100 točk**. Vsako dejavnost lahko izvede večkrat vendar mora trajati predviden čas, ki je napisan zraven vsake dejavnosti. Ko opravite nalogo, zapišite v spodnjo tabelo število točk pod dejavnost ki ste jo opravljali.

Tabela za vodenje evidence opravljenih dejavnosti:

Ime Priimek:	Razred:
DEJAVNOST	TOČKE
POHOD	
TABATA	
TEK ALI FARTLEK	
IGRE Z ŽOGO	
IGRE Z LOPARJI	
POSPRAVLJANJE SOBE	
DESKA	
POČEPI ALI SKLECE	
SPREHOD	
KOLEBNICA	
KOLESARJENJE ALI ROLANJE	
ATLETSKA ABECEDA	
VSOTA	

Športni dan si opravil/a, ko bodo izpolnjeni vsi spodnji kriteriji:

- sestavil/-a in opravil/-a si vsaj 100 točk,
- izpolnjeno tabelo pošlji razredniku na e-mail naslov ali jo prinesi v šolo,
- če želiš lahko pošlješ še kakšno fotografijo najljubšega dela športnega dne.

Uspešen in prijeten športni dan ti želim!

Učiteljica Valentina Rebec

MOJA 100 – TKA

Z različnimi dejavnostmi zbiramo točke. Sestavi in opravi svojo 100 – tko.

POHOD 1-3 URE (Sveti Lovrenc, Planinska gora, Nanos, Slivnica...) **50 TOČK**



FARTLEK ALI TEK
(20 minut)

30 TOČK



ATLETSKA ABECEDA

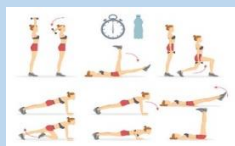
(https://www.youtube.com/watch?v=N9Z73B_u2yk) vsako vajo izvajaš 20

10 TOČK

TABATA

(<https://www.youtube.com/watch?v=hduQfHVLKT8>)

10 TOČK



KOLESARJENJE ALI ROLANJE (30 minut)

20 TOČK



POSPRAVLJANJE SOBE (20 minut)

10 TOČK



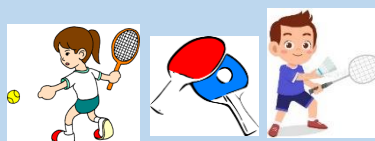
SPREHOD
(20 minut)

10 TOČK



IGRE Z LOPARJI
(30 minut)

30 TOČK



IGRE Z ŽOGO
(30 minut)

30 TOČK



DESKA (5x 30sekund)

10 TOČK



PRESKAKOVANJE KOLEBNICE
(10 minut)

20 TOČK



15 POČEPOV ALI 15 SKLEC

5 TOČK

