

## MOJA 100 – TKA

### Pozdravljeni učenci/-ke

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

Pripravila 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:

| Dan/<br>Dejavnost                                  | PON | TOR | SRE | ČET | PET | SOB | NED | VSOTA<br>posameznih<br>dejavnosti v tednu |
|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------------------------------------|
| Pohod                                              |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Ples                                               |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Tek/ premagovanje<br>gozdnih ovir                  |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Igre z žogo                                        |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Igre z loparji                                     |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Pospravljanje<br>sobe                              |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Deska                                              |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Počepi                                             |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Sprehod                                            |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Stol in miza                                       |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Kolebnica                                          |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| Kolesarjenje ali<br>rolanje                        |     |     |     |     |     |     |     |                                           |
| <b>VSOTA<br/>dnevno opravljenih<br/>dejavnosti</b> |     |     |     |     |     |     |     | <b>100</b>                                |

**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,
- izpolnjeno tabelo oddal/-a na elektronsko pošto: [mojca.suklje@dknm.si](mailto:mojca.suklje@dknm.si) do **ponedeljka, 21. 12. 2020**.

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** ( vsaj 1 uro)

**20 TOČK**



**TEK / PREMAGOVANJE  
GOZDNIH OVIR** (20 min)

**10 TOČK**



**STOL IN MIZA**

10 X STOPI NA STOL

10 X SE SPLAZI POD MIZO

**5 TOČK**



**PLES** (1 poljubna  
glasba)

**3 TOČKE**



**KOLESARJENJE ALI  
ROLANJE** (30 minut)

**10 TOČK**



**POSPRAVLJANJE  
SOBE**

**3 TOČKE**



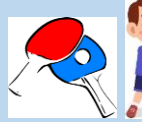
**SPREHOD** (30 minut)

**5 TOČK**



**IGRE Z LOPARJI**  
(30 minut)

**10 TOČK**



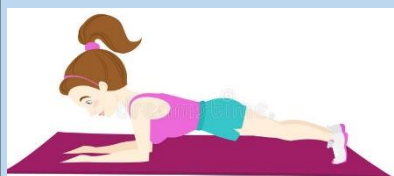
**IGRE Z ŽOGO**  
(30 minut)

**10 TOČK**



**DESKA** (10 sekund)

**2 TOČKI**



**PRESKAKOVANJE  
KOLEBNICE**  
(5 minut)

**5 TOČK**



**15 POČEPOV**

**3 TOČKE**

