

Delovni list 2

V tabeli je načrt dela, ki bi bil primeren za izvedbo v tem tednu. Upamo, da se vas bo večina potrudila in gibala vsak dan.

Minimalne aktivnosti v tem tednu so:

1x fartlek

1 x vaje za moč in teorija

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
3. teden 30.3. – 3.4.	Fartlek	Vaje za moč	Teorija + ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD	Fartlek	Vaje za moč	Daljša aktivnost v naravi	Počitek MONOPOLY

Tabela spremljanja aktivnosti

V tabelo vpiši svoje dnevne aktivnosti. Poskušaj se držati dejavnosti, ki so zapisane v navodilih za 3. teden, lahko pa dodaš tudi kakšno svojo dodatno aktivnost, ki ni bila predlagana v navodilih.

Pod določen dan napiši kaj si delal, koliko časa si za to porabil, lahko tudi, kako si se med in po vadbi počutil, podaš svoje mnenje, opažanja. Lahko pošlješ kakšno sliko... kar korajžno.

Do 5. 4. 2020 pošlji izpolnjeno tabelo na naslov osidrija.spo@gmail.com. (opomba: Tabelo si lahko prepíšeš, slikaš in pošlješ, ni je potrebno printati)

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB

Ime _____ Priimek _____ Razred _____