

Během dalších deseti dnů budeme opět sportovat. Tentokrát nás čeká veselý školní desetiboj.

Každý den bude vaším úkolem splnit jednu disciplínu. Vybrat si můžete jakoukoli, nemusíte úkoly plnit tak, jak jdou po sobě. Důležité bude, abyste za deset dní splnili všechny disciplíny. Plnění úkolu si můžete rozložit během celého dne.

Seznam úkolů:

1. Poskoky na levé noze 40x
2. Poskoky na pravé noze 40x
3. Ujít trasu 10m s knihou na hlavě – bez držení knihy
4. Naplnit 2 dcl sklenici vodou pomocí polévkové lžice, každá cesta s plnou lžící musí měřit 5 metrů
5. Dřiblování s míčem 30x
6. Najít doma 6 věcí začínajících na písmeno -K-, s věcmi se vyfotit
7. Udělej 6 kotoulů vpřed
8. Udělej 50 dřepů
9. Vyhod' míč nad hlavu a chyt' jej 30x
10. Vyhod' míč nad hlavu, tleskni a chyt' jej 30x



Přeji vám hodně sportovních úspěchů a hlavně hodně zábavy.

Školní desetiboj

Jméno:

Poskoky na levé noze 40x	
Poskoky na pravé noze 40x	
Ujít 10m s knihou na hlavě	
Naplnit sklenici vodou	
Dřiblování s míčem 30x	
Najít 6 věcí na písmeno K	
Udělat 6 kotoulů vpřed	
Udělat 50 dřepů	
Vyhod' míč nad hlavu 30x	
Vyhod' míč nad hlavu a tleskni 30x	