



100 sekundi väljakutsed

Töölehe eesmärk on vastupidavuse ja füüsilise vormi testimine sooritades erinevaid väljakutseid 100 sekundi jooksul.

Õpitulemused:

- Õpilane oskab hinnata oma füüsilist vormi toetudes erinevate väljakutsete sooritamisele
- oskab hinnata ja välja tuua oma rahulolu saavutatud tulemusega
- oskab välja tuua oma tugevused ja arendamist vajavad oskused
- mõistab füüsilise vormisoleku olulisust elukvaliteedile

VÄLJAKUTSE

TULEMUS

RAHULOLU TULEMUSEGA

HARKI- KOKKU
HÜPPED

ISTESSE TÕUSUD

PÕLVETÕSTEJO
OKS

KÄTEKÕVERDUSED

TOENGLAMANGUS