

ŠPORTNA TOMBOLA

Ko opraviš nalogo, pobarvaj kvadratik. Ko pobarvaš vso tabelo, naj ti starš ali skrbnik podpiše. Tabelo fotografiraj in jo pošlji na moj elektronski naslov.

VELIKO ZABAVE!

Podpis starša / skrbnika: _____

VZDRŽLJIVOST	MOČ	VZDRŽLJIVOST	MOČ	RAZTEZANJE
TEK NA MESTU 3 minute	Zapoj pesmico članu družine, medtem ko delaš sklece (daljša pesem = več sklec)	PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund	SKOKI IZ ČEPA 10 ponovitev	POSLUŠAJ PESEM IN »PLEŠI KOT NOR« (spoti se)
MOČ	VZDRŽLJIVOST	VZDRŽLJIVOST	RAZTEZANJE	MOČ
MEDVEDJA HOJA PO SOBI 3 minute	Izmisli si zabavno vajo in Jo pokaži vsem družinskim članom 3 minute	Izberi: HOJA – TEK – KOLO Lahko na mestu 30 minut	KROŽENJE Z ROKAMI Naprej, nazaj	10 SKLEC 10 POČEPOV PLENK - drža 10 sekund
MOČ	RAVNOTEŽJE	PROSTI ČAS	VZDRŽLJIVOST	VZDRŽLJIVOST
Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več	LASTOVKA STOJA NA ENI NOGI 30 sekund	UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!	Pojdi na sprehod ali hodi po stanovanju ali okrog stanovanja/hiše 30 minut	SKAČI, MEČI ali VODI ŽOGO (košarka, nogomet) 15 minut
VZDRŽLJIVOST	RAZTEZANJE	MOČ	VZDRŽLJIVOST	MOČ
»JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto	DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund	Na you tubu izberi funkcionalno vadbo, ki ti je všeč 15 minut	SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta	IZPADNI KORAK 10 x naprej 10 x nazaj 10 x vstran (vsako)
RAZTEZANJE	VZDRŽLJIVOST	VZDRŽLJIVOST	MOČ	RAZTEZANJE
ZAMAHI Z NOGAMI 30 ponovitev	SKOKI NARAZEN - SKUPAJ ali »JUMPING JACKS« 15 ponovitev	Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem	10 POČEPOV ali 1 minuta SMUK PREŽE	IZPADNI KORAK Naprej, nazaj, vstran 10 sekund