**ŠPORTNA TOMBOLA**

Z učiteljem sva ti pripravila »športno tombolo«, ki je sestavljan iz različnih nalog. To so naloge za razvoj moči in vzdržljivosti, razteznih vaj in koristnega preživljanja prostega časa. Priporočam ti, da si športno tombolo natisneš in si jo prilepi na vidno mesto, da ti bo vedno pri roki. Ko opraviš posamezno nalogo pobarvaj kvadratek (npr. po opravljenem vsakem predmetu za šolo opravi eno nalogo). Celotna naloga bo opravljena, ko bodo vsi kvadratki pobarvani. Zaželeno je, da vaje opraviš v dveh tednih. Vaj ni potrebno delati po vrsti. Veselo na delo in veliko zabave ti želim.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| VZDRŽLJIVOST  Tek na mestu: 4 minute | MOČ  Zapoj pesmico članu družine, med tem ko delaš počepe | VZDRŽLJIVOST  Preskakovanje kolebnice (lahko uporabiš navadno vrv); 3 minute | MOČ  Skoki iz počepa; 20 x | PROSTI ČAS  Pomagaj pri hišnem opravilu (tudi to je razgibavanje☺) |
| MOČ  Hodimo po vseh štirih:  3 minuti | PROSTI ČAS  Usedi se, spij kozarec vode in 3 x globoko vdihni pred odprtim oknom | MOČ  Povabi družinskega člana, da dela upogibe trupa (trebušnjake) s teboj. Lahko tekmujeta kdo jih naredi več | RAZTEZANJE  Kroženje z rokami nazaj; 20 x | MOČ  Drži desko 3 x 40 sekund, vmes imaš 10 sekund odmora |
| MOČ  Povabi družinskega člana, da dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta kdo jih naredi več | RAVNOTEŽJE  Drži lastovko na vsaki nogi 30 sekund | PROSTI ČAS  Pospravi svojo sobo (tudi to je razgibavanje☺) | PROSTI ČAS  Pomagaj pri pripravi zajtrka ali večerje | VZDRŽLJIVOST  Igraj se s katerokoli žogo 15 minut |
| VZDRŽLJIVOST  »Jumping Jack«: 1 minuto | RAZTEZANJE  Drža v predklonu z nogami skupaj in iztegnjena kolena: 5 x 10 sekund | MOČ  Na youtubu si izberi vadbo (Tabata), ki ti je všeč in jo izvedi | VZDRŽLJIVOST  Skiping na mestu; 3 x 40 sekund (nizki, srednji, visoki) | MOČ  Izpadni koraki; naprej, nazaj in vstran z vsako nogo 15 x |
| RAZTEZANJE  Zamahi z nogami: vsaka noga 20 x | VZDRŽJIVOST  Poskakuj narazen skupaj in naprej nazaj (»škarjice«); 20 x | VZDRŽLJIVOST  Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem | MOČ  1 minuta preže v polčepu (smukaška preža) | RAZTEZANJE  Naberi šopek rož na travniku, s čim več različnimi cvetlicami |

Športni pozdrav