**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| VZDRŽLJIVOSTTek na mestu: 4 minute | MOČZapoj pesmico članu družine, med tem ko delaš počepe | VZDRŽLJIVOSTPreskakovanje kolebnice (lahko uporabiš navadno vrv); 3 minute | MOČSkoki iz počepa; 20 x | PROSTI ČASPomagaj pri hišnem opravilu (tudi to je razgibavanje☺) |
| MOČHodimo po vseh štirih: 3 minuti | PROSTI ČASUsedi se, spij kozarec vode in 3 x globoko vdihni pred odprtim oknom | MOČPovabi družinskega člana, da dela upogibe trupa (trebušnjake) s teboj. Lahko tekmujeta kdo jih naredi več | RAZTEZANJEKroženje z rokami nazaj; 20 x | MOČDrži desko 3 x 40 sekund, vmes imaš 10 sekund odmora |
| MOČPovabi družinskega člana, da dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta kdo jih naredi več | RAVNOTEŽJEDrži lastovko na vsaki nogi 30 sekund | PROSTI ČASPospravi svojo sobo (tudi to je razgibavanje☺)  | PROSTI ČASPomagaj pri pripravi zajtrka ali večerje | VZDRŽLJIVOSTIgraj se s katerokoli žogo 15 minut |
| VZDRŽLJIVOST»Jumping Jack«: 1 minuto  | RAZTEZANJEDrža v predklonu z nogami skupaj in iztegnjena kolena: 5 x 10 sekund | MOČNa youtubu si izberi vadbo (Tabata), ki ti je všeč in jo izvedi | VZDRŽLJIVOSTSkiping na mestu; 3 x 40 sekund (nizki, srednji, visoki) | MOČIzpadni koraki; naprej, nazaj in vstran z vsako nogo 15 x |
| RAZTEZANJEZamahi z nogami: vsaka noga 20 x | VZDRŽJIVOSTPoskakuj narazen skupaj in naprej nazaj (»škarjice«); 20 x | VZDRŽLJIVOSTRecitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem | MOČ1 minuta preže v polčepu (smukaška preža) | RAZTEZANJE Naberi šopek rož na travniku, s čim več različnimi cvetlicami |

Športni pozdrav