

# ŠPORTNA TOMBOLA

IME in PRIIMEK: \_\_\_\_\_

RAZRED: \_\_\_\_\_

PODPIS STARŠEV: \_\_\_\_\_

Ko opraviš nalogo, pobarvaj kvadratake oz. krogec. Ko pobarvaš celo tabelo, naj ti jo starš oz. skrbnik podpiše. Tabelo fotografiraj in jo pošlji svojemu športnemu pedagogu na elektronski naslov.

P.s.: Če si lista ne moreš natisniti, si tabelo lahko tudi prerišeš v kakšen star zvezek.

Hoja po vseh štirih.. po stopnicah gor in dol:)

Naredi 15 počepov



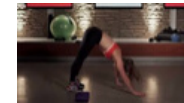
Drži v predklonu 5 s (5 ponovitev)



Zapleši na svoj najljubši komad, tako, da dobiš rdeča lička :)



Hodi kot žirafa po celem stanovanju :)

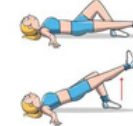


Trebušnjaki v paru z družinskim članom (20 ponovitev)



Skači s kolebnico 1 min.. Lahko tudi z namišljeno ;)

Naredi 10 takšnih ponovitev na vsaki nogi



Žongliraj z rolco wc papirja.. Kdo v družini je najboljši??



Vzdržljivost po tvojem izboru: hitra hoja, tek ali kolo - vsaj 30 min

Razovka na eni nogi (15s); ponovi na drugi



Naredi 10 izpadnih korakov izmenično z eno in drugo nogo



Naredi 10 poljubnih gimnastičnih vaj

Na tleh, na mehki podlagi, naredi 3 prevale ali kotaljenja

Zapoj pesmico družinskemu članu, medtem ko zadrži položaj deske .



Podari objem družinskemu članu :)

