






POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Raznovrstna potepanja






ŠPORTNA TOMBOLA

Pred vami je športna tombola. V vsakem kvadratu je zapisana motorična sposobnost in zraven vaja, s katero le-to razvijamo.

GIBLJIVOST	MOČ 4 x 8 Sklece na kavču 	VZDRŽLJIVOST	PRECIZNOST Zadevanja cilja Iz papirja si naredi žogico. Na razdalji 2m si postavi na mizo tarčo in jo skušaj zadeš! 10x. Najprej z levo roko, nato še z desno.	RAVNOTEŽJE Poskusi vztrajati 10 sekund. Nato zamenjaj nogi. 
GIBLJIVOST Odkloni trupa v desno in levo (kolikor si imaš toliko ponovitev narediš)	HITROST 	VZDRŽLJIVOST Skiing na mestu s štetjem 1. Izvajaj skiing na mestu in medtem na glas šteje od 30 proti 0 in od 0 do 30 2. Izvajaj skiing in šteješ po angleško ali italijansko od 0 do 10 in nazaj.	RAVNOTEŽJE	MOČ
KOORDINACIJA	PRECIZNOST	GIBLJIVOST Most Ulezi se na hrbet in se počasi dvigni v most. Zadrži 3 sekunde. Ponovi 3x.	MOČ Zajčji poskoki 15 zajčjih poskokov (delaš na mestu) 	VZDRŽLJIVOST
GIBLJIVOST	KOORDINACIJA "Poligon nazaj" Postavi se na vse štiri in se pomikaj ritensko ("po nazaj") po stanovanju (ali dvorišču). Nato si določi pot, ki je dolga vsaj 10m (iz kuhinje v dnevno sobo npr). Prosi nekoga naj te štopa, koliko časa porabiš, da to pot premagaš po vseh štirih "po nazaj".	VZDRŽLJIVOST Poskoki s kolebnico Ali metlo Zavrti si svojo najljubšo pesem in medtem preskakuj kolebnico. Ali Položi si na tla metlo in jo medtem soprično preskakuj (ločno-levordesno in črno- naprej/nazaj)	RAVNOTEŽJE	MOČ Deska-plankanje Odrečtčaj abecedo od A do Ž in nato še od Ž proti A 

Nekateri kvadrati imajo zapisano sposobnost, nimajo pa zapisane vaje. Vaša naloga je, da poiščete vajo s katero razvijamo to sposobnost in jo vpišete v kvadratek. Upoštevajte, da morajo biti vaje take, da jih lahko vsi izvajamo doma. Torej razmislite ali imamo doma potrebne pripomočke, prostor itd. Vsak dan si izberite 3-5 vaj in jih naredite. Ko opravite nalogo, pobarvajte kvadratek. Ko imate vse kvadratke pobarvane ... juhu, tombola!

Zelo bom vesela, če mi boste posredovali fotografijo vaših prijetnih trenutkov ob izpolnjevanju tombole: iris.merkac@sola-zetale.si

<p>GIBLJIVOST</p>	<p>MOČ</p> <p>4 x 8 Sklece na kavču</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST</p>	<p>PRECIZNOST</p> <p>Zadevanja cilja Iz papirja si naredi žogico. Na razdalji 2m si postavi na mizo tarčo in jo skušaj zadeti 10x. Najprej z levo roko, nato še z desno.</p>	<p>RAVNOTEŽJE</p> <p>Poskusi vztrajati 10 sekund. Nato zamenjaj nogi.</p> 
<p>GIBLJIVOST</p> <p>Odkloni trupa v desno in levo (kolikor let imaš toliko ponovitev narediš)</p> 	<p>HITROST</p>	<p>VZDRŽLJIVOST</p> <p>Skipping na mestu s štetjem</p> <ol style="list-style-type: none"> Izvajaj skipping na mestu in medtem na glas šteje od 30 proti 0 in od 0 do 30 Izvajaš skipping in šteješ po angleško ali italijansko od 0 do 10 in nazaj. 	<p>RAVNOTEŽJE</p>	<p>MOČ</p>
<p>KOORDINACIJA</p>	<p>PRECIZNOST</p>	<p>GIBLJIVOST</p> <p>Most</p> <p>Ulezi se na hrbet in se počasi dvigni v most. Zadrži 3 sekunde. Ponovi 3x.</p>	<p>MOČ</p> <p>Zajčji poskoki</p> <p>15 zajčjih poskokov (delaš na mestu)</p> 	<p>VZDRŽLJIVOST</p>
<p>GIBLJIVOST</p>	<p>KOORDINACIJA</p> <p>“Poligon nazaj”</p> <p>Postavi se na vse štiri in se pomikaj ritensko (“po nazaj”) po stanovanju (ali dvorišču).</p> <p>Nato si določi pot, ki je dolga vsaj 10m (iz kuhinje v dnevno sobo npr). Prosi nekoga naj te štopa, koliko časa porabiš, da to pot premagaš po vseh štirih “po nazaj”.</p>	<p>VZDRŽLJIVOST</p> <p>Poskoki s kolebnico</p> <p>Ali metlo</p> <p>Zavrti si svojo najljubšo pesem in medtem preskakuj kolebnico.</p> <p>Ali</p> <p>Položi si na tla metlo in jo medtem sonožno preskakuj (bočno-levo/desno in čelno- naprej/nazaj)</p>	<p>RAVNOTEŽJE</p>	<p>MOČ</p> <p>Deska-plankanje</p> <p>Odrečitaraj abecedo od A do Ž in nato še od Ž proti A</p>  <p><small>alamy stock photo</small></p>