

Dragi tretješolci,

ta teden smo za vas poleg športnega dne pripravile nekaj nalog, ki so zabavne, hkrati pa skrbijo za vašo športno aktivnost.



1. SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME.

(lahko se posnameš in pošlješ posnetek)

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| D - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| E - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| F - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| G - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| H - hoja po vseh štirih (15 sekund) | Š - 10 bočnih poskokov |
| I - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| J - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu |
| K - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| L - 5 izpadnih korakov z vsako ного | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| | Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov) |

2. RAZGIBAJ SE S SPINNERJEM

Zagotovo imaš še neke med svojim igrači Spinner ali kakšno drugo vrtavko. Na en del zalepi puščico (slika spodaj) in zavrti. Na tisti nalogi kjer se puščica ustavi, tisto vajo naredi. Če nimaš spinnerja ali vrtavke, lahko preprosto zavrtiš svinčnik. To se lahko igraš vsak dan in ni ti potrebno imeti športne opreme. Lahko tudi zjutraj, v pižami.

- Če nimaš tiskalnika, na list nariši krog, ga razdeli kot na spodnji sliki in veselo na delo.

