




## ŠPORTNA TOMBOLA MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI ZA 9. raz.

Pred tabo je športna tombola. V vsakem kvadratu je zapisana motorična sposobnost in zraven vaja, s katero le-to razvijamo. Nekateri kvadrati imajo zapisano sposobnost, nimajo pa zapisane vaje. Tvoja naloga je, da poiščeš vajo s katero razvijamo to sposobnost in jo vpišeš v kvadrat. Upoštevaj, da morajo biti vaje take, da jih lahko mi vsi izvajamo doma. Torej razmisli ali imamo doma potrebne pripomočke, prostor itd. Lahko prilepiš tudi povezavo do vaje, le obvezno ji dodaj slovenski naslov.

Nato si tabelo prepisi na večji list (lahko si jo tudi natisneš). Vsak dan si izberi 3 do 5 vaj (ko imaš na urniku ŠPO naredi 5 vaj, ko je nimaš pa lahko tudi manj) in jih naredi. Ko opraviš nalogo, pobarvaj kvadrat. Ko imaš vse kvadrate pobarvane...**juhu, tombola!**

Rešeno tombolo mi lahko pošlješ na **Lo.Polis** ali na moj e-naslov **blanka.nikolic@guest.arnes.si** ali tvojemu učitelju/ci športa.

<b>GIBLJIVOST</b>	<b>MOČ</b> 4 x 8 sklece na kavču 	<b>VZDRŽLJIVOST</b>	<b>PRECIZNOST</b> <b>Zadevanja cilja</b> Iz papirja si naredi žogico. Na razdalji 2 m si postavi na mizo tarčo in jo skušaj zadeti 10 x. Najprej z levo roko, nato še z desno.	<b>RAVNOTEŽJE</b> <b>Lastovica</b> Poskusi vztrajati 10 sekund. Nato zamenjaj nogi. 
<b>GIBLJIVOST</b> <b>Odkloni trupa v desno in levo</b> (kolikor let imaš toliko ponovitev narediš). 	<b>HITROST</b>	<b>VZDRŽLJIVOST</b> <b>Skiping na mestu s štetjem</b> 1. Izvajaj skiping na mestu in medtem šteje na glas od 30 proti 0 in od 0 do 30. 2. Izvajaš skiping in šteješ po angleško ali francosko ali nemško	<b>RAVNOTEŽJE</b>	<b>MOČ</b>

		od 0 do 10 in nazaj.		
<b>KOORDINACIJA</b>	<b>PRECIZNOST</b>	<b>GIBLJIVOST</b>  <b>Most</b>  Ulezi se na hrbet in se počasi dvigni v most. Zadrži 3 sekunde. Ponovi 3x.	<b>MOČ</b>  <b>Zajčji poskoki</b>  15 zajčjih poskokov. Delaš na mestu.	<b>VZDRŽLJIVOST</b>
<b>GIBLJIVOST</b>	<b>KOORDINACIJA</b>  <b>Poligon nazaj</b>  Postavi se na vse štiri in se pomikaj ritensko nazaj po stanovanju ali dvorišču.  Nato si določi pot, ki je dolga vsaj 10 m (iz kuhinje v dnevno sobo npr). Prosi nekoga naj te štopa, koliko časa porabiš, da to pot premagaš po vseh štirih nazaj.	<b>VZDRŽLJIVOST</b>  <b>Poskoki s kolebnico</b>  <b>ali metlo</b>  Zavrtili si svojo najljubšo pesem in medtem preskakuj kolebnico.  Ali  položi si na tla metlo in jo medtem sonožno preskakuj (bočno-levo/desno in čelno-naprej/nazaj).	<b>RAVNOTEŽJE</b>	<b>MOČ</b>  »Deska-plankanje«  Odrecitiraj abecedo od A do Ž in nato še od Ž proti A.  