

UTHÅLLIGHETSPAKET

GYMNASTIKLÄXA



VI FÖRBÄTTRAR
UTHÅLLIGHETEN

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR



TURKU
ÅBO

KONTROLLBLANKETT

GYMNASTIKLÄXA

v.	må	ti	o	to	fre	lö	sö	har sett
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



KRYSSA I RUTAN NÄR DU HAR GJORT LÄXAN. MÅLET ÄR ATT GÖRA UPPGIFTEN MINST 2 GÅNGER I VECKAN. LÄMNA IN TILL LÄRAREN EFTER 15 VECKOR. DET SKULLE VARA BRA OM VÅRDNADSHAVARNA FÖLJDE MED DÅ GYMNASTIKLÄXAN BLIR GJORD OCH MÖJLIGEN DELTA I GÖRANDET AV LÄXORNA.

VECKA 1

GYMNASTIKLÄXA



KASTA PAPPERSFLYG- PLAN

VIK ETT PAPPERSFLYGPLAN OCH KASTA DET
UTOMHUS. TA MED EN VÄN ELLER ETT
SYSKON.



TURKU
ÅBO



LÖPNING

SPRING 5 VARV RUNT HUSET. DET ÄR ROLIGARE TILLSAMMANS SÅ TA MED EN KOMPIS!

VECKA 3

GYMNASTIKLÄXA



SLALOM

BYGG EN SLALOMBANA PÅ GÅRDEN, T.EX. AV KOTTAR OCH GRENAR. SPRING GENOM DEN TILLSAMMANS MED EN VÄN ELLER ETT SYSKON.



TURKU
ÅBO

GYMNASTIKLÄXA
VECKA 4



PROMENAD

TA EN RASK PROMENAD PÅ 30 MINUTER I
SKOGEN ELLER I SNÖN.



TURKU
ÅBO

VECKA 5

GYMNASTIKLÄXA



TRAPPOR

GÅ 50 TRAPPOR UPP OCH NER.



KNÄLYFTS- LÖPNING

LÖP PÅ STÄLLET OCH LYFTA KNÄNA SÅ
HÖGT SOM MÖJLIGT, 50 STEG.

VECKA 7

GYMNASTIKLÄXA



(LÖP)RUNDA

TA EN LÖP- ELLER SKIDRUNDA MED
NÅGON FAMILJEMEDLEM.

GYMNASTIKLÄXA

VECKA 8



HJÄLP TILL MED HEMSYSSLOR

DAMMSUG ELLER TVÄTTA GOLVEN.





X-HOPP

HOPPA TILLS DU BLIR ANDFÅDD.



TURKU
ÅBO



UPPÅT

KLÄTTRA UPP FÖR EN HÖG BACKE ELLER
TILL ETT UTSIKTSTORN MED FAMILJEN.



MOTIONERA UTOMHUS

ÅK SKRIDSKOR ELLER CYKLA MED EN
FAMILJEMEDLEM ELLER KOMPIS.



TURKU
ÅBO



SENHOPP

HUKA NER DIG OCH HOPPA SÅ HÖGT DU KAN. UPPREPA HOPPEN SÅ MÅNGA GÅNGER ATT DU BLIR ANDFÅDD.



TURKU
ÅBO



HÄLEN MOT BAKEN LÖPNING

SPRING SÅ ATT HÄLEN TRÄFFAR BAKEN.
FORTSÄTT SÅ LÄNGE ATT DU BLIR
ANDFÅDD.



TURKU
ÅBO

VECKA 14

GYMNASTIKLÄXA



SKIDHOPP

HOPPA SKIDHOPP: STIG FÖRST ETT LÅNGT STEG FRAMÅT, MOTSATT ARM OCH FOT FRAM. BYT SEDAN DE SOM VARIT FRAM BAK OCH DE SOM VARIT BAK FRAM HOPPANDE, SOM OM DU SKULLE SKIDA PÅ STÄLLET. GÖR 20 HOPP.

VECKA 15

GYMNASTIKLÄXA



EGET VAL

GÖR NÅGOT SOM GÖR DIG ANDFÅDD.

