

UTHÅLLIGHETSPAKET

GYMNASTIKLÄXA



VI FÖRBÄTTRAR
UTHÅLLIGHETEN

UPPGIFTER FÖR 15 VECKOR



TURKU
ÅBO

KONTROLLBLANKETT

GYMNASTIKLÄXA

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	nähnyt
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



**TURKU
ÅBO**

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 GYMNASIKLÄXAN BLIR GJORD OCH MÖJLIGEN DELTA I GÖRANDET AV LÄXORNA.

VECKA 1

GYMNASTIKLÄXA



NATA (TAFATT)

LEK NATA (TAFATT) MED DINA KOMPISAR,
FÖRÄLDRAR ELLER SYSKON.

VECKA 2

GYMNASTIKLÄXA



VÄLJ EN GREN

PROVA PÅ NÅGON AV FÖLJANDE GRENAR:
DANS, CYKLING, SPARKCYKEL,
SKEJTNING, KLÄTTRING, SIMNING.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 3

GYMNASTIKLÄXA



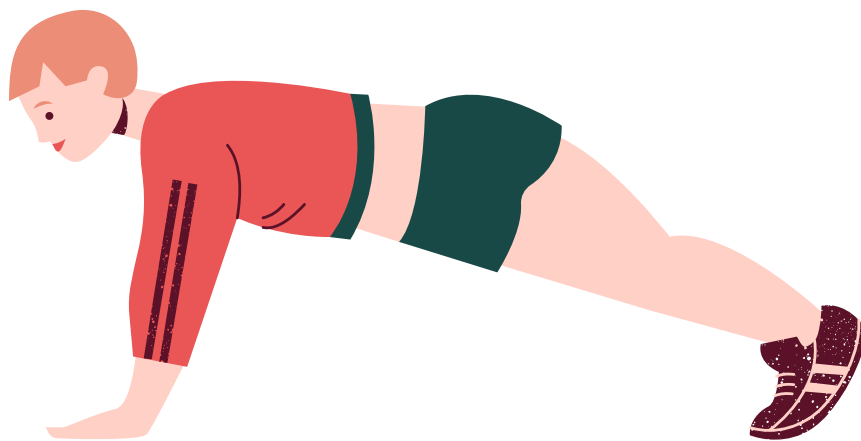
**TURKU
ÅBO**

HOPPA HOPPREP

HOPPA HOPPREP 50 HOPP. OM DU INTE HAR ETT HOPPREP KAN DU HOPPA JÄMFOTAHOPP.

VECKA 4

GYMNASTIKLÄXA



UPP FRÅN GOLVET

STÄLL DIG PÅ MAGE PÅ GOLVET OCH HOPPA
UPP 10 GÅNGER.



**TURKU
ÅBO**

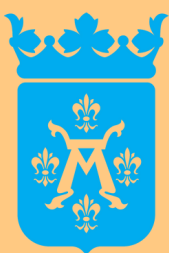
VECKA 5

GYMNASTIKLÄXA



HINDERBANA

BYGG EN HINDERBANA PÅ SKOLGÅRDEN
ELLER HEMGÅRDEN MED DIN FAMILJ
ELLER DINA VÄNNER. TA DIG GENOM
BANAN SÅ SNABBT SOM MÖJLIGT.
FÖRSÖK FÖRBÄTTRA ERT RESULTAT.



**TURKU
ÅBO**



LÖPRUNDA

GÖR EN 30 MINUTERS RUNDA SPRINGANDE. DU KAN PAUSA SPRINGANDET GENOM ATT GÅ KORTA STRÄCKOR EMELLANÅT. DU KAN OCKSÅ GÖRA RUNDAN PÅ SKIDOR!



**TURKU
ÅBO**



BOLLSPEL

SPELA NÅGOT AV FÖJANDE SPEL MED EN KOMPIS, FÖRÄLDER ELLER ETT SYSKON: FOTBOLL, BASKETBOLL, BADMINTON, INNEBANDY, TENNIS, VOLLEYBOLL, PADEL.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 8

GYMNASTIKLÄXA

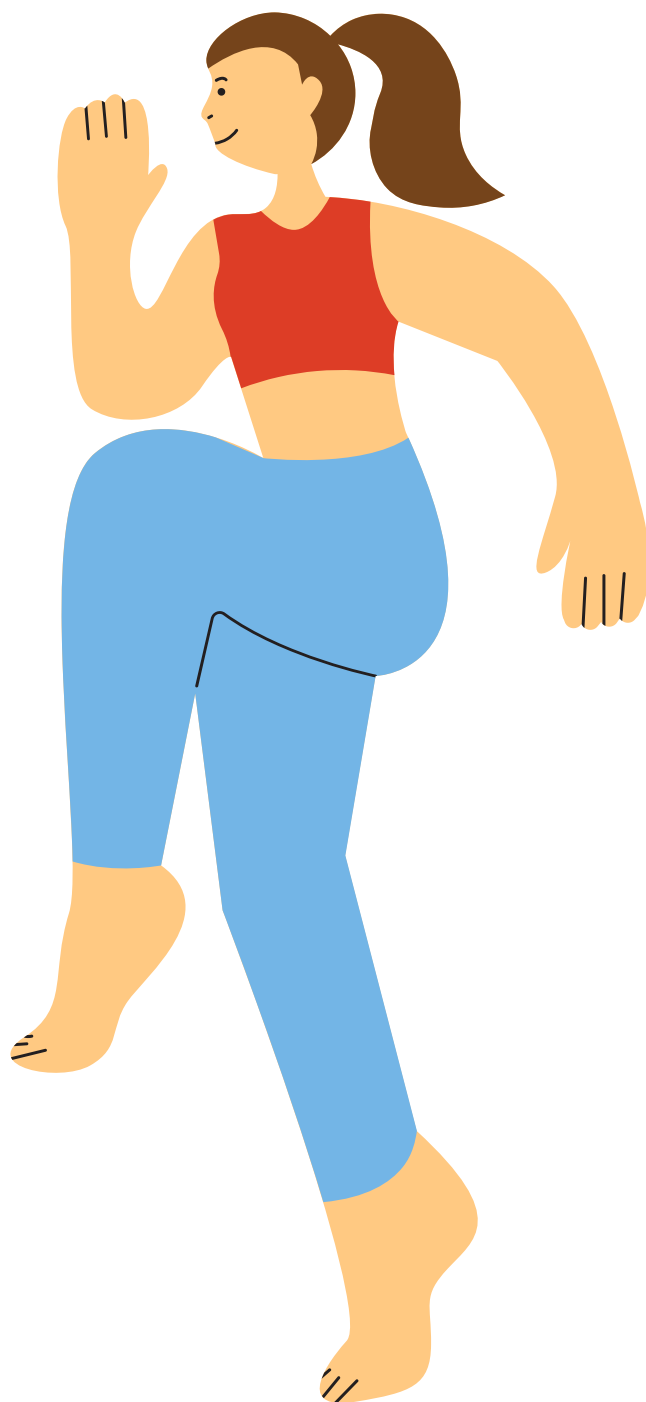


KLÄTTRA UPP PÅ EN KULLE

SÖK UPP EN KULLE I NÄROMGIVNINGEN
OCH KLÄTTRA UPP PÅ DEN.



**TURKU
ÅBO**



KNÄLYFTS- LÖPNING

LYFTA KNÄNA SÅ HÖGT OCH SNABBT SOM MÖJLIGT 50 GÅNGER. HÅLL EN PAUS OCH UPPREPA EN ANDRA GÅNG.



TURKU
ÅBO

VECKA 10

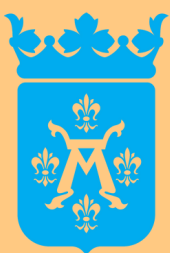


GYMNASTIKLÄXA



STÄDA DITT RUM

DAMMSUG OCH SKURA GOLVET I DITT RUM. TORKA DAMM FRÅN YTORNA OCH ORDNA SAKERNA PÅ SINA PLATSER.



TURKU
ÅBO

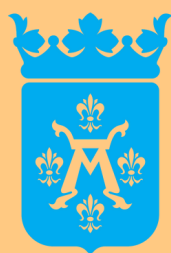
VECKA 11

GYMNASTIKLÄXA



DANSA TILL DIN FAVORITLÅT

LÄGG PÅ DIN FAVORITLÅT OCH DANSA TILL DEN.



TURKU
ÅBO

VECKA 12

GYMNASTIKLÄXA



TRAPPOR

GÅ ELLER SPRING UPP FÖR 50 TRAPPSTEG. GÅ LUGNT NER TILLBAKA OCH GÅ ELLER SPRING SEDAN UPP PÅ NYTT.



**TURKU
ÅBO**

VECKA 13

GYMNASTIKLÄXA



GÅ PÅ SKOGS- PROMENAD

TA EN VÄN ELLER FAMILJEMEDLEM MED
DIG OCH GÅ OCH PROMENERA I SKOGEN I
EN TIMME.



TURKU
ÅBO

VECKA 14

GYMNASTIKLÄXA



GYMNASTIK- STUND

SÖK EN GYMNASIKVIDEO FÖR BARN/UNGA
PÅ YOUTUBE OCH GÖR RÖRELSERNA I
VIDEON.

VECKA 15

GYMNASTIKLÄXA



FÖLJA JOHN

GÅ MED EN VÄN ELLER FAMILJEMEDLEM TILL PARKEN ELLER SKOLGÅRDEN OCH LEK FÖLJA JOHN. DEN SOM FÖLJER HÄRMAR LEDARENS RÖRELSER OCH FÖRSÖKER HÅLLAS EFTER DENNA. BYT ROLL SOM LEDARE OCH FÖRSÖK SKAKA AV ER FÖLJAREN.



**TURKU
ÅBO**