

Predmet: **ŠPORT**

MINUTA ZA ZDRAVJE

NAVODILA ZA DELO

Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.

Za začetek se ogrej – ogrevanju po želji naj sledijo še gimnastične vaje.

Ko boš ogret, lahko pričneš z izvajanjem nalog. Če imaš možnost, opravljaj naloge zunaj. V stanovanju pa pazi, da si poiščeš dovolj prostora. K telovadbi lahko povabiš tudi brate, sestre ali starše.



PREDKLON NA KLOPCI

Stopi na stol, klopco, ... z iztegnjenimi nogami, stopala so vzporedno. Prosi starše, naj ti držijo deščico. Poskusi izvesti predklon kolikor lahko globoko in pri tem potiskaj deščico navzdol. V končnem položaju ostani dve sekunde. Noge morajo biti popolnoma iztegnjene.

Vsak dan pridno vadi, da boš spravil deščico kar se da nizko.



Če imaš možnost, se čim več gibaj zunaj v naravi.