

ŠPORTNI DAN: POTEK DEJAVNOSTI IN ČASOVNICA

- **JUTRO – ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU: 15 minut**
- OTROK NAJ VSO DRUŽINO PREBUDI Z JUTRANJO TELOVADBO. OTROK KAŽE VAJE, OSTALI ČLANI DRUŽINE MU SLEDIJO (VAJE ZA GLAVO, VRAT, RAMENA, ROKE, BOKE IN PAS, NOGE...)
- **ŠPORTNO DOPOLDNE: LAHKO PONOVI TE VEČKRAT**

AKTIVNOSTI PO STANOVANJU

VAŠE STANOVANJE SE LAHKO SPREMENI V TELOVADNI PROSTOR:
POIŠČITE SI USTREZEN PROSTOR. PRIPRAVITE SI PLASTENKO VODE

NALOGE: - NIZEK SKIPING

- VISOK SKIPING
- NIZKI POSKOKI
- VISOKI POSKOKI
- SKAČEŠ NARAZEN – SKUPAJ
- HOPSANJE NA MESTU
- SKAČI PO ENI NOGI, NATO ZAMENJAJ
- 10 POČEPOV
- NAREDI STOJO NA LOPATICAH – SVEČO
- NAREDI 8 SKLEC (LAHKO ŽENSKE)
ALI SAMO DRŽI TEŽO SVOJEGA TELESA
-

ČE IMATE DOMA ELASTIKO, SE IGRAJTE GUMITVIST.

ČE NE MOTIŠ SOSEDOV, SI PODAJAJTE ŽOGO.

ŽOGO MEČI V STENO IN JO UJAMI.

NEKATERI STARŠI IMATE V ŠOLI TUDI STAREJŠE OTROKE. KER IMAJO VSI ŠPORTNI DAN, SI LAHKO PRILAGODITE DEJAVNOSTI PO SVOJE. NAJPOMEMBNEJŠE JE, DA STE AKTIVNI!

PREŽIVITE LEP ŠPORTNI DAN! NAREDITE FOTOGRAFIJO SVOJIH DEJAVNOSTI IN POŠLJITE.