

Predmet: **ŠPORT**

## **ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD**

### **NAVODILA ZA DELO**

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

Za začetek se ogrej s plesom.

<https://www.youtube.com/watch?v=tk01W6EfoKQ>

Ste se ogreli? Pa začnimo z današnjo nalogo.

Lov na zaklad naj se prične v tvoji sobi. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vmes vrniti v svojo sobo.

**Tri, dva, ena, zdaj!**

**SPALNICA:** 15 počepov  
**DNEVNA SOBA:** 20x kroženje z rokama  
**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov  
**KOPALNICA:** 15 sklec  
**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu  
**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki  
**STOPNIŠČE:** 10x gor in dol po stopnicah  
**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov  
**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj



Ti je uspelo. Čestitam!

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