

TELOVADIMO V NARAVI

NAVODILA ZA DELO

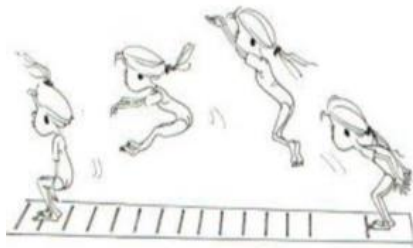
Vsak dan se gibaj vsaj 30 minut, da nekaj narediš za svoje zdravje.

Oglej si spodnjo sliko in si poskušaj zapomniti čim več nalog. Nato se s starši odpravi v gozd, na travnike, griče... Najprej se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami. Potem začni z vadbo. K vadbi lahko povabiš tudi starše, brate, sestre. Ne pozabi na zapis v sredini kroga – vsak prvak potrebuje medaljo. Naberi gozdne plodove – listje, storže, vejice, ... in doma izdelaj medalje za vse, ki so opravili izzive.

Če pa tega ne moreš opraviti zunaj, poskusi v stanovanju, le da si izbere drugačne ovire. In seveda ne pozabi, da ne smeš biti preglasen zaradi sosedov! 😊 PA UŽIVAJ!



SKOK V DALJINO Z MESTA



Naloga za športno vzgojni karton je tudi skok v daljino z mesta. In ta teden boš vadil skakanje v daljino.

Prosi starše naj ti pomagajo. Zunaj poiščite primerno mesto. Označi si začetek skoka. Odriv mora biti sonožen, z obema nogama hkrati. Opraviš lahko tri skoke, od katerih šteje najdaljši. Starši ti naj merijo razdalje.

Če boš vsak dan pridno vadil, bodo tvoji skoki iz dneva dan daljši.

Izkoristi lepe dni, ter se čim več gibaj zunaj v naravi.