

# ŠPORTNE AKTIVNOSTI DOMA



Dobro jutro dragi moji, pred vami je dan poln športnih dejavnosti.

## - **NAJ SE JUTRO ZAČNE Z JUTRANJO TELOVADBO.**

S tabo se bo razgibal tudi tvoj zaspanec PLIŠKO.

Povabi ga in se razgibajta ob posnetku:

<https://www.youtube.com/watch?v=7VAElkGmXno&t=262s>

## **PRIPRAVI SI ZDRAV ZAJTRK**



Zajtrk telesu zagotovi energijo za normalen začetek dneva. Najpogostejša izbira za zdrav in okusen zajtrk so običajno kosmiči, mlečni izdelki, žita, jajca in sadje. DOBER TEK!

## - **AKTIVNOSTI PO SOBAH STANOVANJA**

IZPOLNITI MORAŠ

**GIBALNE NALOGE V VSEH PROSTORIH STANOVANJA,**  
**VSAKIČ PA SE MORAŠ VMES VRNITI V DNEVNO SOBO.**

<b>START:</b>	<b>DNEVNA SOBA vsakič se moraš vrniti vanjo</b>
<b>HODNIK:</b>	<b>30 X visoki skiping na mestu</b>
<b>STOPNIŠČE:</b>	<b>10 X gor in dol po stopnišču</b>
<b>KOPALNICA:</b>	<b>20 X počepi</b>
<b>KUHINJA:</b>	<b>10 X žabji poskoki</b>
<b>VHODNA VRATA:</b>	<b>15 X metanje žogice v vrata na zelo kratki razdalji in lovljenje le te.</b>
<b>STARŠI:</b>	<b>10 X poskoki skupaj z njimi</b>
<b>SPALNICA:</b>	<b>uleži se na posteljo in uživaj</b>

## **GIBALNE NALOGE LAHKO VEČKRAT PONOVIŠ.**

Če se spomniš kakšne zanimive naloge za prostor v stanovanju lahko predlagano zamenjaš s svojo.

## - **NALOGA ZA UMIRJANJE**

Baliranje (balinčki), ciljanje plastenk ... **ALI PA MENI VŠEČNE DEJAVNOSTI:**

<https://www.facebook.com/tjasa.hudarin/videos/10157260918885669/>

Želim, da preživite prijeten športni dopoldan!



Polona Ramšak, prof.