

PONEDELJEK: 30. 3. 2020 – ŠPORTNI DAN: ŠPORTNA AKTIVNOST

POTEK DEJAVNOSTI

JUTRO – Razgibaj telo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk#action=share>

POHOD: Lahko dopoldan ali popoldan. Če vreme ni primerno, lahko pohod izvedete katerikoli drug dan v tednu.

Z družino se odpravite na daljši sprehod v bližnjo okolico doma.

Na sprehod se odpravite le v primeru, če s tem ne ogrožate sebe in drugih!

(»OSTANI DOMA«, druženje samo z družinskimi člani)

Zmerne hoje naj bo 45 minut v eno smer. Med hojo lahko počnete različne dejavnosti:

Za otroke zelo dolgočasna hoja postane vznemirljivo doživetje, če se igramo neslišno hojo po brezpotju, hoja v klanec ni moreča, če se igramo slepca in vodiča ali onemoglega in reševalca. Vsaka ovira v naravi je dobrodošla (podrto drevo, potok, balvan...). Lahko jo preskočimo, preplezamo, na njej lovimo ravnotežje...

Da ne boste ogrožali sebe in drugih, lahko izberete tudi drugo poljubno aktivnost...

Najpomembnejše je, da ste aktivni!

Preživite lep športni dan! Naredite fotografijo svojih dejavnosti in mi kakšno pošljete.