3. naloga (tretji dan)

Današnja naloga je povezana z gibanjem. V ta namen se primerno obleci in obuj. Naloge izvajaj na prostem.

Kaj vse lahko narediš, počneš? Tukaj je nekaj predlogov:

1. Teci okoli hiše, bloka, po dvorišču, travniku… (lahko skupaj s psom, če ga imaš).
2. Naredi različne razgibalne vaje (spomni se na pouk športa).
3. Preskakuj ovire (ozek jarek, deblo, krtino…).
4. Oprimi se z rokami veje na drevesu, pri čemer se noge naj ne dotikajo tal. Pri prijemanju veje ti naj pomaga eden tvojih najbližjih. Skušaj zdržati čim dlje.
5. Če imaš kolebnico ali vrv, delaj poskoke.
6. Sam se poigraj z žogo ali pa se žogajta skupaj z enim članom svoje družine.
7. Spomni se še kakšne gibalne naloge in jo izvedi.

Če imaš možnost, prosi starše, da te fotografirajo pri aktivnosti. Sliko naj pošljejo meni. Po vrnitvi domov si ne pozabi temeljito umiti rok.

