**NAVODILA ZA DELO DOMA – 20. 4. – 24. 4. 2020**

INTERESNA DEJAVNOST - ŠPORT 1.- 3. razred

* **ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU: 15 minut**
* OTROK NAJ VSO DRUŽINO PREBUDI Z JUTRANJO TELOVADBO. OTROK KAŽE VAJE, OSTALI ČLANI DRUŽINE MU SLEDIJO (VAJE ZA GLAVO, VRAT, RAMENA, ROKE, BOKE IN PAS, NOGE…)
* **URA ŠPORTA**

AKTIVNOSTI PO STANOVANJU ALI NA DVORIŠČU.

VAŠE STANOVANJE ALI DVORIŠČE SE LAHKO SPREMENI V TELOVADNI PROSTOR: POIŠČITE SI USTREZEN PROSTOR. PRIPRAVITE SI PLASTENKO VODE NALOGE:

- NIZEK SKIPING

* + VISOK SKIPING
  + NIZKI POSKOKI
  + VISOKI POSKOKI
  + SKAČEŠ NARAZEN – SKUPAJ
  + HOPSANJE NA MESTU
  + SKAČI PO ENI NOGI, NATO ZAMENJAJ
  + 10 POČEPOV
  + NAREDI STOJO NA LOPATICAH – SVEČO
  + NAREDI 8 SKLEC (LAHKO ŽENSKE)

ALI SAMO DRŽI TEŽO SVOJEGA TELESA

ČE IMATE DOMA ELASTIKO, SE IGRAJTE GUMITVIST. ČE NE MOTIŠ SOSEDOV, SI PODAJAJTE ŽOGO.

ŽOGO MEČI V STENO IN JO UJAMI.

PREŽIVITE LEP DAN!

NAREDITE FOTOGRAFIJO SVOJIH DEJAVNOSTI IN JO POŠLJITE NA: antonija.zaksek@guest.arnes.si

**Antonija Zakšek, prof.**

**OSTANITE ZDRAVI IN V GIBANJU!**