**INTERESNA DEJAVNOST - ŠPORT**

**NAVODILA ZA DELO DOMA – 1. 2. – 5. 2. 2021**

**Učenci, pozdravljeni!**

**Če bo sneg uživaj v naravi (kepanje, izdelava sneženega moža…)**

**Ogrevanje:** Če imaš možnost, se s kom igraj igro lovljenja. Če te možnosti nimaš, teči v zmernem tempu 5 minut (lahko na mestu, lahko po hiši).

Upam, da ste v preteklem tednu, čim več prostega časa preživeli na prostem, uživali in migali.

V tem tednu se boste poigrali z vadbo – ob skladbi OD GLAVE DO PETA. K sodelovanju povabite tudi ostale člane družine. Saj veste, gibanje je ena od pogojev za zdravo življenje.

<https://www.youtube.com/watch?v=FGBMTzSlY-w>

**POLIGON**

S pomočjo predmetov, ki jih lahko najdeš v svoji sobi, sestavi poligon.

Spodaj imaš nekaj namigov:

- okoli stolov vozi slalom po vseh štirih naprej,

- po trebuhu se splazi pod mizo,

- med dva stola napni vrvico in jo preskoči,

- na tla postavi zvezke in jih sonožno preskakuj,

- na tla položi kolebnico ali daljšo vrvico in hodi čim hitreje po njej (naravnost).

• Spreminjaj načine hoje, plazenja in teka ter dodaj svoje ideje.

**Uživajte!**

Učiteljica Tonika