POZDRAVLJENI ☺

DANES JE DAN ZA MIGANJE.

SKUPAJ S STARŠI SE ODLOČITE KATERE DEJAVNOSTI SI BOSTE IZBRALI.

ČE IMAŠ ROLERJE S ŠČITNIKI IN ČELADO, JIH LAHKO DANES UPORABIŠ. TUDI SKIRO JE PRIMEREN.

KAJ POTREBUJEŠ:

PRIMERNO OBUTEV 

PRIMERNA OBLAČILA 

ROLERJI Z VSEMI ŠČITNIKI 

IN ČELADO ALI SKIRO

PRIMERNO KOLIČINO VODE 

ZDRAVA MALICA IN

DOBRO VOLJO .

POTEK DNEVA

VADBO SI DANES RAZPOREDITE PREKO CELEGA DNEVA. TUKAJ NAJDEŠ PREDLOG:



OGREVANJE

ŠPORTNI POLIGON

 ŠPORTNI IZZIV

 ODMOR

POMAGAJ STARŠEM PRI PRIPRAVI OBROKA

POMOČ PRI POSPRAVLJANJU

VMES PIJ VODO

 

OGREVANJE Z DIHALNIMI VAJAMI

SPREHOD V GOZD

ALI

ŠPORTNI POLIGON

**PA ZAČNIMO ☺**

**OGREVANJE**

****

**VADBA PO POSTAJAH**

**POSTAVI SI POLIGON, KI GA LAHKO PRETEČEŠ ALI OPRAVIŠ TUDI V ROLERJIH ALI Z SKIROJEM ☺**

**DOLOČITE RAZDALJO 20 METROV IN POSTAVITE OVIRE : KAMENČKE, STORŽE, ŠKATLE, EMBALAŽE…KARKOLI IMATE.**

**POSTAVITE JIH V CIK-CAK FORMACIJO**

**ROLERJI IN SKIRO: PREVOZI POLIGON 10X V OBE SMERI**

**TEK: PRETECI 10X V OBE SMERI**

**ROLERJI IN SKIRO: PREVOZI POLIGON 10X IN PRI VSAKEM STOŽCU POČEPNI.**

**TEK: PRETECI 10X IN PRI OVIRI VSAKIČ POČEPNI.**

**ROLERJI ALI SKIRO: PREVOZI 10X, PRI OVIRI VEDNO DVIGNI ENO NOGO, VSAKIČ DRUGO.**

**TEK: PRETECI 10X, PRI VSAKI OVIRI SKOČI VISOKO V ZRAK.**

**ZDAJ JE ČAS DA POPIJEŠ VODO** **IN SE MALO ODPOČIJEŠ, KER JE PRED TEBOJ NALOGA ZA POGUMNE JUNAKE ☺**

**STARŠI NAJ TI S TELEFONOM MERIJO TVOJ ČAS, NAVODILA NAJDEŠ V TABELI.**

**SREČNO**



KAKO TI GRE DO SEDAJ? UTRUJEN/A?

ČAS JE ZA ODMOR. POMAGAJ PRI PRIPRAVI OBROKA, PA TUDI PRI POSPRAVLJANJU.

VELIKO VODE POPIJ. 

**V POPOLDNEVU SE SKUPAJ ODLOČITE**

**ALI BOSTE NAREDILI SPREHOD**

**ALI BOŠ PONOVIL/A POLIGON.**

**IZBIRA JE VAŠA.**

**DRUGI DEL PRIČNI Z DIHALNO VAJO NA MIRNEM KOTIČKU.**

**VDIHNI**

**SKOZI**

**NOS,**

**IZDIHNI**

**SKOZI**

 **USTA.**

**PONOVI 5X.**

**ČE STE SE ODLOČILI ZA POLIGON, GA PONOVI IN DODAJ ŠE KAKŠNO VAJO, KI SE JO SPOMNIŠ.**

**PAZI NA VARNOST.**

***PRI ROLANJU VEDNO IMEJ ŠČITNIKE IN ČELADO.***

**ČE PA GRESTE NA SPREHOD, OPAZUJ DREVESA, POGLEJ KROŠNJE, OPAZUJ PTICE, PRESKAKUJ OVIRE, TECI IN UŽIVAJ.**

**NA KONCU DNEVA SI ČESTITAJ, ZMAGAL/A SI, OPRAVIL SI ZARES VELIKO.**

****

**LEPO SE IMEJ ČEZ POČITNICE.**

****

**UČITELJ LOVRO IN UČITELJICA URŠKA**