

Športni dan

Bodi športno **aktiven** na svežem zraku
na tebi najljubši način.



Branje naj počaka 😊 😊 😊 !



ustrezno športno opremo



zdravo malico

vodo



športne rekvizite, ki jih
že imaš doma



dorbo voljo in domačo družbo

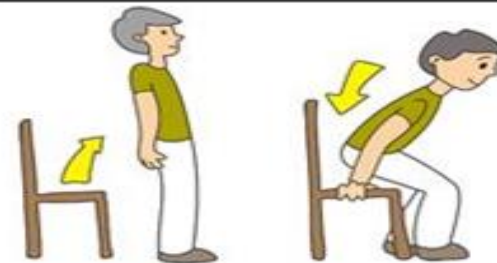


Kaj potrebuješ?

Pa začnimo z ogrevanjem ...



DESETKRAT POSKOČI!



**VSTANI IN SE VSEDI. TO
NAREDI DESETKRAT!**



**KROŽI Z RAMENI NAZAJ
DESETKRAT**



TECI NA MESTU



NAREDI 10 SKLEC



**NAREDI 10 POSKOKOV (ROKE
IN NOGE NARAZEN)**

Kako lahko nadaljuješ?

- tečeš, se loviš;
- brcaš žogo, jo mečeš, loviš in vodiš;
- rolaš, kolesariš, voziš skiro;
- skačeš in plezaš (npr. ristanc, gunitvist, čez grabne, kolebnico, plezaš na drevesa ...);
- se igraš skrivalnice;
- igraš badminton, tenis;
- balinaš, zbijaš keglje;
- pohajkuješ in se sprehajaš ...



In z umirjanjem telesa končaš ...



Globoko vdihni skozi nos ..

**izdihni skozi
usta.**



Ponovi 5 X.



Po končanih aktivnostih si čestitaj.

Naredil si veliko za svoje zdravje in tudi dobro počutje, kajne?