

ŠPORT

Navodilo za današnje delo:

Pojdi na svež zrak, čeprav ni ravno sončno vreme. Odpravi se v gozd, v naravo, lahko tudi na kakšen hribček.

- Izberi si drevo, ki te najbolj privlači in ga OBJEMI. Kar cela družina naj se združi v drevesnem objemu: **BODIMO HVALEŽNI, DA SMO LAHKO SKUPAJ!**
- Tekaj med drevesi (vozi slalom) dokler ti nekdo od tvojih domačih ne da ukaza »STOP«.
- Naredi 6 počepov. O, o, ne goljufaj, pravih počepov, ritko spusti skoraj do tal.
- Spet tekaj med drevesi. Ustavi se šele na znak »STOP«.
- Daj roke v bok in 10 krat sonožno poskoči.
- Tečeš ...
- Hodiš okrog drevesa po vseh štirih.
- Tečeš ...
- S hrbtom se nasloni na drevesno deblo, zravnaj hrbet, dvigni obe roki in jih nasloni na deblo. Močno raztegni celo telo. Nato sprosti telo, spusti roke. Spet ponoví raztezanje in popusti. Nekajkrat.
- Tečeš med drevesi ...STOP
- Na lubju zmasiraj dlani, pa hrbtno stran dlani. Pobožaj drevo.



**POŠLJI MI
POSNETKE
KOLEBNICE!**

Pozdravlja te
učiteljica Katja