

POZDRAVLJENI ☺

DANES JE DAN ZA MIGANJE.

NA IZBIRO IMATE VEČ DEJAVNOSTI.

SKUPAJ S STARŠI SE ODLOČITE, KATERE DEJAVNOSTI SI BOSTE IZBRALI.

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

KAJ POTREBUJEŠ:

PRIMERNO OBUTEV



PRIMERNA OBLAČILA



ROLERJI Z VSEMI ŠČITNIKI
IN ČELADO ALI SKIRO



PRIMERNO KOLIČINO VODE



ZDRAVO MALICO



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
VEČ KRAT PIJ VODO**



OGREVANJE Z DIHALNIMI VAJAMI SPREHOD V GOZD ALI ŠPORTNI POLIGON



PA ZAČNIMO ☺

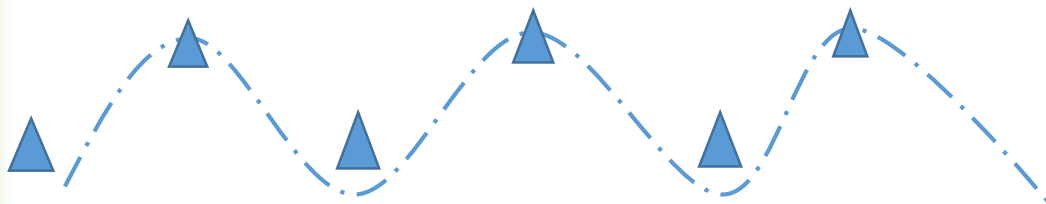
OGREVANJE

 <p>DESETKRAT POSKOČI!</p>	 <p>VSTANI IN SE VSEDI. TO NAREDI DESETKRAT!</p>
 <p>KROŽI Z RAMENI NAZAJ DESETKRAT</p>	 <p>TECI NA MESTU</p>
 <p>NAREDI 10 SKLEC</p>	 <p>NAREDI 10 POSKOKOV (ROKE IN NOGE NARAZEN)</p>

VADBA PO POSTAJAH

POSTAVI SI POLIGON, KI GA LAHKO **PRETEČEŠ** **ALI**
OPRAVIŠ TUDI V **ROLERJIH ALI S 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

V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV:



POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV:

KAKO TI GRE DO SEDAJ? UTRUJEN/A?

ČAS JE ZA ODMOR. POMAGAJ PRI PRIPRAVI OBROKA IN
TUDI PRI POSPRAVLJANJU.

POPIJ VELIKO VODE.



V POPOLDNEVU SE SKUPAJ ODLOČITE

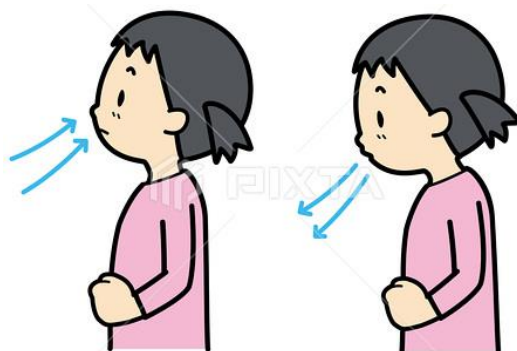
ALI BOSTE NAREDILI **SPREHOD**

ALI BOŠ PONOVI/A **POLIGON**.

IZBIRA JE VAŠA.

DRUGI DEL PRIČNI Z DIHALNO VAJO NA MIRNEM KOTIČKU.

VDIHNI
SKOZI
NOS,
IZDIHNI
SKOZI
USTA.



pixtastock.com - 40791681

PONOVI 5X.

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

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.



**PIŠITE NAMA NA maja.zalokar1@guest.arnes.si ,
mirjana.kogovsek@guest.arnes.si
IN POŠLJITE UTRINKE DNEVA.**

