**NAVODILA ZA DELO**

PETEK, 3. 4. 2020

ŠPORTNI DAN: SPOMLADANSKI SPREHOD V NARAVO Z GIBALNIMI NALOGAMI

Danes imamo športni dan na urniku. Ta dan lahko izvedete tudi v soboto ali nedeljo. Po želji. Ne rabite se držati vrstnega reda in vseh dejavnosti. Priporočljivo pa je, da opravite vsaj sprehod v naravo. Do nedelje mi pošlji vsaj eno zanimivo sliko s športnega dneva! Uživajte!

1. Obleči si športno opremo in povabi svojo družino k sodelovanju

2. Za začetek naredite nekaj gimnastičnih vaj



3. Živalska telovadba



4. Sprehod

S svojo družino se odpravite na sprehod v naravo. Sprehod naj bo **daljši od ene ure**. Poskusite del poti iti s **hitrejšim tempom**, toliko, da ste rahlo zadihani. Če se da, izberite pot tudi **malo v klanec**. Če se da, naj gre vaša pot tudi skozi gozd ali travnik. Tam naberi šopek pomladnega cvetja. **Krajši del poti teči.** Med sprehodom opazujte naravo. Na poti lahko naredite nekaj gibalnih nalog, katere lahko večkrat ponoviš:

* žabji poskoki -10
* počepi - 10
* tek na mestu - 1 min
* skakanje po eni nogi – 20 skokov po eni nogi, enako po drugi
* objem debelega drevesa – naredi se močan, kot da ga hočeš izpuliti (5 krat)
* naloge po želji

5. Odmor

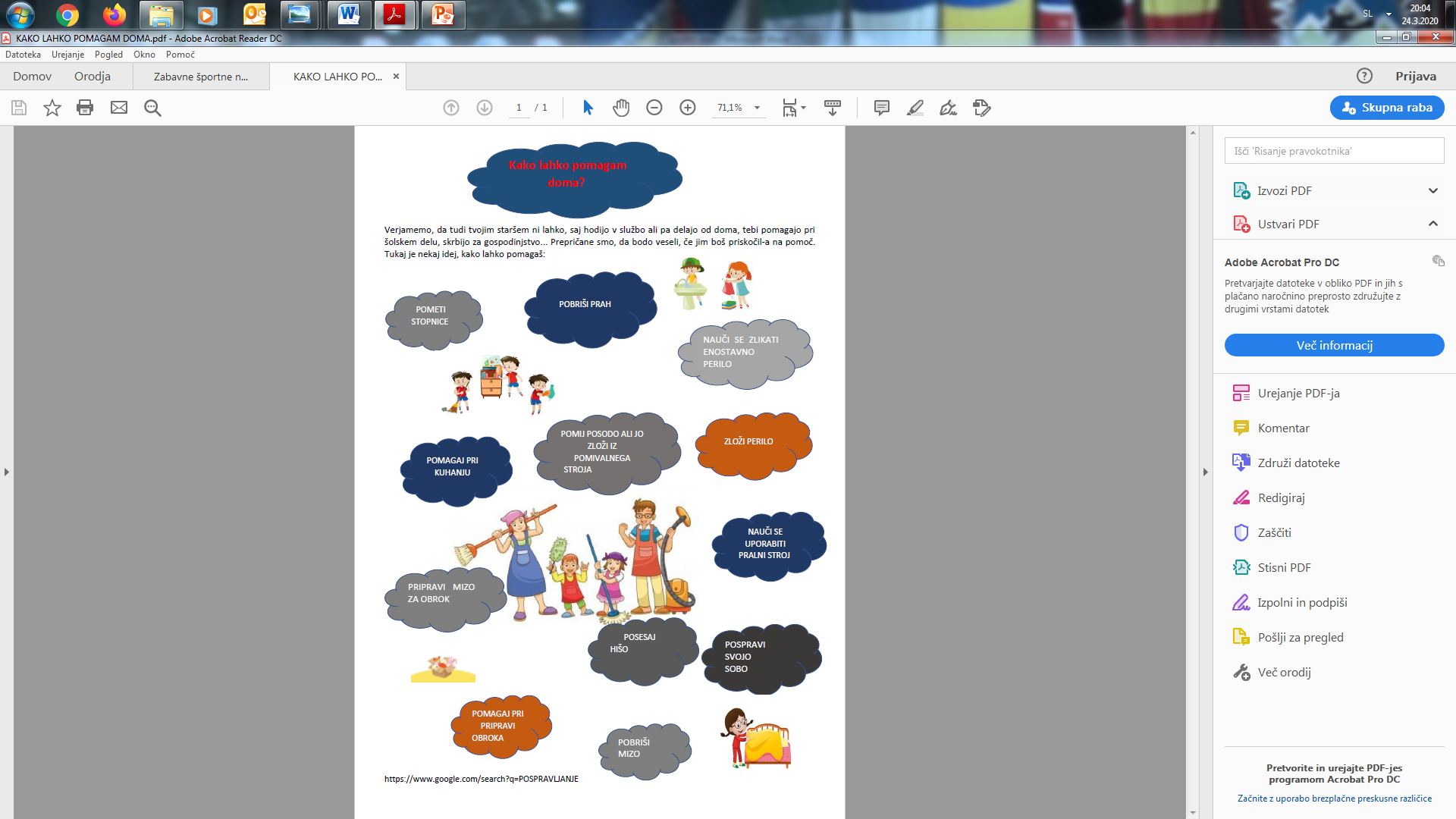
6. Ples: Quedate en casa – Ostani doma

Zaplešite na aktualni ples OSTANI DOMA. Uživajte!

<https://www.youtube.com/watch?v=mUcZ88WuX4E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2PGzZZXfb2oPU7MV_9V-tSjJd_QLgtLtk-xzDB9yqSyp7CwNAfAB0n6Rs>

7. Pomoč staršem

Verjamem, da tudi tvojim staršem ni lahko, saj hodijo v službo ali pa delajo od doma, tebi pomagajo pri šolskem delu, skrbijo za gospodinjstvo… Prepričani smo, da bodo veseli, če jim boš priskočil-a na pomoč. Tukaj je nekaj idej, kako jim lahko pomagaš.



8. Umirjanje (vsak položaj obdrži za 30 sekund)

