

ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Danes je dan za lov na zaklad malo drugače - navadno le-ta poteka kje zunaj, ker pa sedaj to ni možno, ga lahko izvedemo tudi notri. Malo drugače pa tudi zato, ker gre za športni lov, kar pomeni, da se bomo razgibali. Greeemmmoooo!



Ne pozabi na VODO
in jo zaužij že pred telesno aktivnostjo.

Lov naj se prične v tvoji sobi. Ko izpolniš posamezno gibalno nalogo v določenem prostoru, se vrneš v svojo sobo in potem nadaljuješ v naslednjem prostoru. Akcija.

SOBA: 3 minute teka na mestu

KUHINJA: 10 visokih poskokov

DNEVNA SOBA: 20 x kroženje z rokama naprej in nazaj

KOPALNICA: 15 počepov

HODNIK: 7 sklec

STOPNIŠČE (če ga imate): 5 x gor in dol po stopnicah

S STARŠI: skupaj naredite 8 poskokov, obrnjeni drug proti drugem, z nasmehom na obrazu

SOBA: uleži se na posteljo in uživaj 😊. Bravo. Odlično ti je šlo.

Čestitke. Velik zaklad si prispeval/a za svoje telo in duha.
Srečno, Marjana in Janja

