

DOBRODOŠLI V 15 DNEVNEM GIBALNEM IZZIVU OPB

Lets goo Kids ;-)-) Otroci, zdaj pa gre zares. Vsak dan se lotite enega izziva, velja za eno uro OPB, danes začnete z IZZIVOM 1. Vse izzive prepisete na list papirja in si date v mapico OPB. Veliko užitka pri vadbi. 😊

IZZIV 1



ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji sobi. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vrniti v svojo sobo in pogledati kaj je tvoja naslednja naloga in kje.

- SPALNICA: 15 počepov
- DNEVNA SOBA: 20 kroženje z rokama
- KUHINJA: 10 žabjih poskokov
- KOPALNICA: 10 sklec
- HODNIK: 30x visoki skiping na mestu
- VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki
- STOPNIŠČE: 10 x gor in dol po stopnicah
- KLET: 20 x jumping jack
- STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov
- SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj

IZZIV 2

Vse izzive prepisete oz. prerišete (skica) na list papirja in si date v mapico Šport. Veliko užitka pri vadbi. 😊



LADJA	MUCA	KOBRA	KRAVA	RAK
DELFIN	PES	ROŽA	DOJENČEK	MIŠ
HOBOTNICA	MORSKI PES	KAČA	ŽELVA	POZDRAV SONCU

10 MINUT JOGE
Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.

IZZIV 3

Malo lažji, igre z balonom. 😊:) Če ga ni, improviziramo z vrečko, napihnjeno ali napolnjeno s čemerkoli.



IZZIV 4 😊



IZZIV 5

Pa smo že pri 5. IZZIVU 😊 :) 3 kroge pa bo 😊 :) Uživajte! 😊



Učitelj Denis