

1. ŽIVALSKA TELOVADBA

Živalska telovadba

Pomembno je, da **vsak dan RAZGIBAMO** svoje telo. Še posebej pa je razgibavanje pomembno, če veliko časa sedimo.

Sedaj, ko poteka pouk na daljavo se nam to pogosto dogaja.

Privošči si **odmor** med šolskim delom in **razmigaj** svoje telo v naravi, pred hišo.

- Pojdi do izhodnih vrat in se

10 krat **pretegni** kot MUCA.



- Pred hišo poišči cvetlico in

10 KRAT **poskoči** kot ŽABA.



- Ozri se naokrog, ko zagledaš drevo

10 krat **poskoči** kot KENGURU.



- Ozri se proti nebu in se

10 krat **iztegni** visoko z rokami proti nebu, tako visoko kot ŽIRAFI.

