



PREDMET: ŠPO

TEMA: SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA

RAZRED: 7.a

DATUM: 30. 3. 2020

Dragi učenci!

Šte za igro ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD? Poiščite ga, skriva se v vaši hiši... Preden se odpravite, se ogrejte, tako kot v šoli... Šledite spodnjim navodilom...



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



Uspešno ste opravili vse naloge, zaklada pa nikjer? Naj vam malo namignem... Pojdite nazaj v kopalnico in pogledajte v zrcalo... tam boste videli zaklad... ❤️

Še vedno velja, da smo veseli vseh vaših poslanih fotografij na naše e-naslove ali FB messenger! **Ostanite zdravi in fit!**

Vaši učitelj: Mitja