

## NAVODILA ZA DELO NA DOMU OD 9. 11. 2020 DO 13. 11. 2020



### **ŠPORTNA VZGOJA**

Čim več časa preživi na svežem zraku.

Lahko pa se tudi preizkusiš tudi s kolesom sreče ali pa se odpraviš na čisto pravi lov na zaklad! (glej prilogi spodaj).

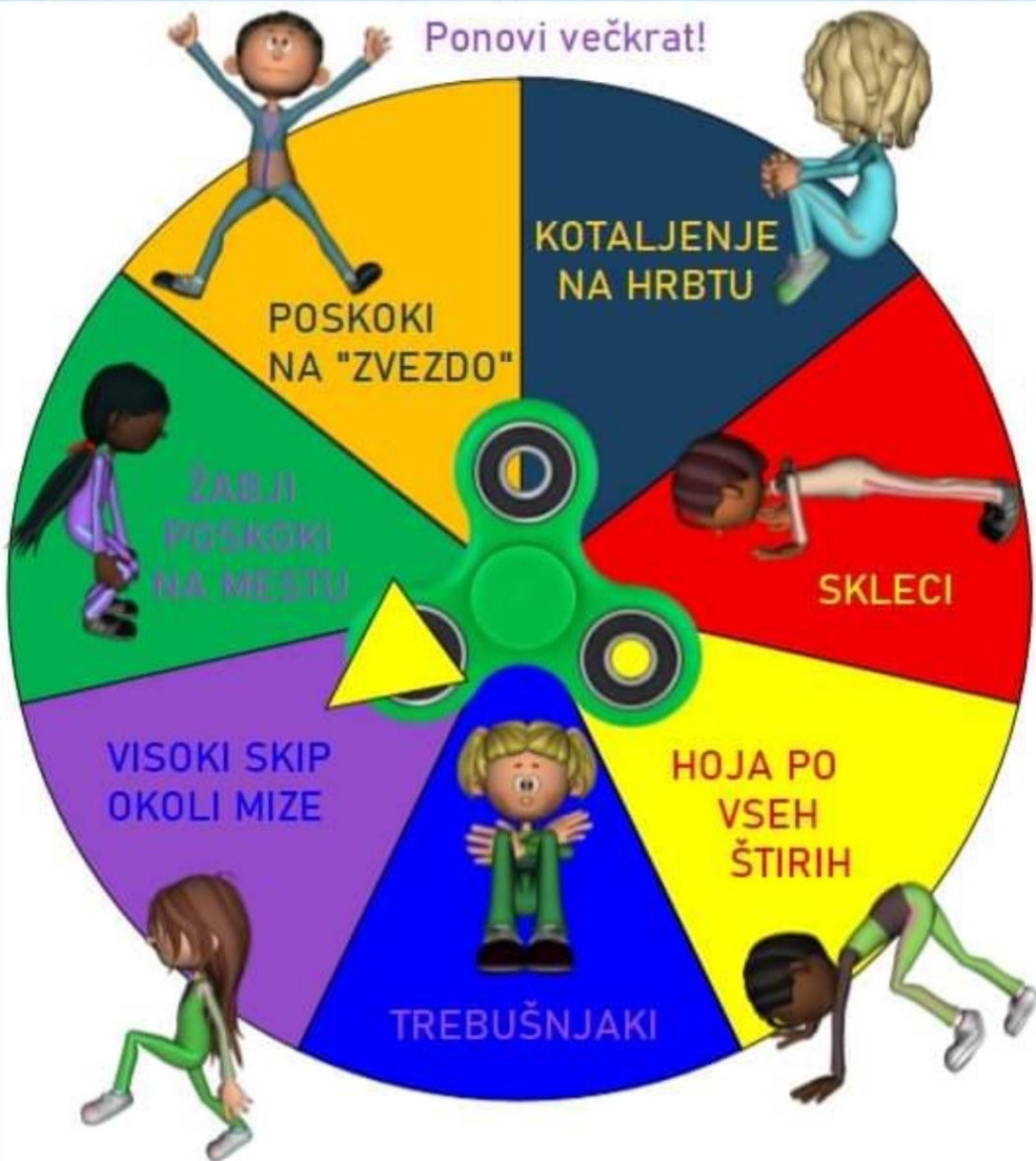


# SPINNER VADBA

Zavrti SPINNER (ali vrtavko) in vsako vajo delaj 30 sekund.



Ponovi večkrat!



# 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  
vmes vrniti v svojo sobo.

**SPALNICA:** 15 počepov

**DNEVNA SOBA:** 20x kroženje z rokama

**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov

**KOPALNICA:** 15 sklec

**HODNIK:** 30x visoki skiping na mestu

**VHODNA VRATA:** 15x bočni poskoki

**STOPNIŠČE:** 10x gor in dol po stopnicah

**STARŠI:** skupaj z njimi naredi 5 poskokov

**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj