

ŠPORT

TELOVADIMO V NARAVI

1. Oglej si sliko in si poskušaj zapomniti čim več nalog.
2. Pojdi na sprehod in si določi cilj (npr. drevo na bližnjem travniku). Na sprehod povabi še svoje domače.
3. Da se boš ogrel, začni sprehod s hitro hojo in ga nadaljuj s tekom. Na cilju naredi gimnastične vaje (glava, roke, trup, noge).
4. Izvajaj vaje, ki so prikazane spodaj. Pazi na svojo varnost. Kakšno vajo lahko tudi izpustiš ali si jo prilagodiš.
5. Po opravljenih vajah se odpravi proti domu. Ko prideš domov, napravi še raztezne vaje (noge, roke, hrbtenica, prsni koš, vrat, ramena). Vsem udeležencem sprehoda naredi medalje in jim jih podeli.

