

## ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,  
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,  
PO VSEH ŠTIRIH



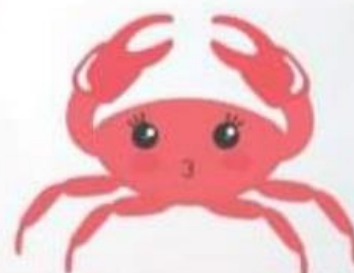
OPONAŠAJ GORILO IN  
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI  
NAOKROG



ČIM HITREJE TECI  
NA MESTU



SKAČI KOT "ZVEZDA":  
ROKE IN NOGE GREJO  
NARAZEN IN SKUPAJ



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI  
S HRBTOM NAVZDOL IN  
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z  
ZELO TEŽKIMI KORAKI

## POHOD



S STARŠI SE TA TEDEN ODPRAVI NA DALJŠI POHOD.

POHOD NAJ TRAJA VSAJ DVE URI.

ZUNAJ JE ŽE HLADNJE, ZATO SE TOPLO OBLECI, PRIMERNO OBUJ IN NE POZABI NA KAPO TER ROKAVICE.

S SEBOJ VZEMI TUDI TERMO STEKLENICO S ČAJEM IN SENDVIČ.



NA POHOD GREŠ LAHKO PO RAVNEM, LAHKO PA SE POVZPNEŠ TUDI NA KAKŠEN BLIŽNJI HRIB: SLIVNICO, KRIŽNO GORO, ŠPIČASTO STRAŽIŠČE, STRAŽNIK,...

NA POHODU OPAZUJ OKOLICO. KAJ JE ŽIVO IN KAJ NEŽIVO?

ČE SE BOŠ S STARŠI POVZPEL NA HRIB, JIH PROSI, DA TVOJI UČITELJICI SPOROČIJO DATUM IN CILJ POHODA. TA POHOD SE BO UPOŠTEVAL ZA ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK.

NA SPODNJEM POSNETKU SI LAHKO OGLEDAŠ, KAKO SE MORAŠ NA POHOD V VISOKOGORJE PRIPRAVITI V ZIMSKEM ČASU.

<https://www.youtube.com/watch?v=pzADj7tgkTA>