

NŠP Begunje: ŠPORTNI IZZIV

Že nekaj minut gibanja pripomore k temu, da postaneš boljše volje, imaš več energije in se potem lažje učiš.



Ta teden ti ponujam športni izziv, ki ti bo vzel le nekaj minutk.

ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV:



POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV:



SKLECE

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV:

Vsak dan čim več časa preživi na svežem zraku in z gibanjem poskrbi za zdravje. Pri tem lahko uporabiš pripomočke, ki jih imaš doma: žogo, rolerje, kolebnico, obroč ...

SPROSTI SE, GIBAJ IN SE IMEJ LEPO!



Za konec pa si lahko pogledaš še posnetek, kako gibanje vpliva na tvoje možgane. 😊

https://www.youtube.com/watch?v=yGuV_N8B0Qc