


ŠPORT

Obetajo se nam sončni jesenski dnevi. Izkoristimo jih za gibanje v naravi. Sonce in gibanje krepi našo zdravje. Po športni aktivnosti v naravi pa lažje in hitreje opravimo tudi svoje šolsko delo. Verjameš? Poskusi.



Na sprehod pojdi vsaj trikrat v tem tednu. Pozorno opazuj naravo.

Ko opaziš:

- IGLAVEC – naredi 10 počepov;
- LISTAVEC – naredi 10 visokih poskokov;
- ŠTOR – 10 x zaokroži z rokama naprej in nazaj;
- GRM – 10 x zaokroži z boki v levo in v desno;
- MARKACIJO  – steci do nje in se je dotakni;
- VODO (lužja, jezero, potok ...) – teci na mestu in visoko dviguj kolena;
- ŽIVAL – naredi 10 predklonov;
- DREVO Z GLADKIM LUBJEM – igray se igro Ti mižiš ali 1, 2, 3, ti loviš! 