

ŠPORT: ŠPORTNI IZZIV

POZDRAVLJENI PRVOŠOLCI,

ŽE NEKAJ MINUT TELOVADBE PRIPOMORE K TEMU, DA POSTANETE BOLJŠE VOLJE,
IMATE VEČ ENERGIJE IN SE LAŽJE UČITE.

TA TEDEN VAM PONUJAMO ŠPORTNI IZZIV, KI VAM BO VZEL LE MINUTO ČASA.

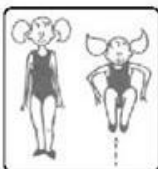
V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



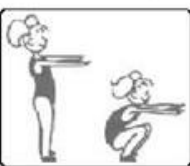
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV:



SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV:



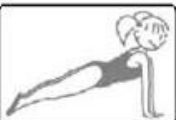
POČEPI

ŠT. PONOVI TEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV:



SKLECI

ŠT. PONOVI TEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV:

VSAK DAN NEKAJ ČASA PREŽIVITE NA SVEŽEM ZRAKU IN Z GIBANJEM POSKRBITE ZA ZDRAVJE. PRI TEM UPORABITE PRIPOMOČKE, KI JIH IMATE: ŽOGO, ROLERJE, KOTALKE, KOLEBNICO, KOLO ...

SPROSTITE SE, GIBAJTE IN SE IMEJTE LEPO!



PRI TEM PA SEVEDA UPOŠTEVAJTE PRIPOROČILA O TELESNI DEJAVNOSTI V ČASU ŠIRJENJA OKUŽBE COVID-19.

<https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>