

POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Zdravo z naravo

VAJE NA SVEŽEM ZRAKU

Vabimo vas, da v bližini doma - na svežem zraku opravite pripravljene vaje. Vaje lahko opravite tudi na terasi, balkonu ali pa v stanovanju, če je to potrebno.

Primerno se obujte in oblecite ter veselo na delo.

K vadbi povabite svoje bližnje in se zabavajte!

<p>VZDRŽLIVOST Izberi: TEK- HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu. 30 minut</p> 	<p>RAVNOTEŽJE POLOŽAJ DESKE – IZMENIČNI DVIG ROK IN NOG (leva noga-desna roka; desna noga- leva roka) 8 ponovitev vsaka stran (lahko si tudi na kolenih)</p> 
<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 	<p>RAZTEZANJE KROŽENJE Z BOKI V vsako smer naredi 8 krogov.</p> 
<p>MOČ Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.</p> 	<p>MOČ 20 POČEPOV</p> 
<p>RAVNOTEŽJE LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI 30 sekund</p> 	<p>VZDRŽLIVOST Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem</p> 
<p>RAZTEZANJE ZAMAHI Z NOGO Vsaka noga 30 ponovitev</p> 	<p>PROSTI ČAS UMIJ SI ROKE! PIJ VODO!</p> 

Vir: OŠ KAMNICA

Fotografije vadbe lahko posredujete na: iris.merkac@sola-zetale.si