**ŠPORT - TEDEN OD 16. 3. 2020 DO 20. 3. 2020**

S telesno aktivnostjo lahko na zabaven način preživljamo svoj prosti čas. Pomaga nam, da se lažje sprostimo, uživamo v naravi na svežem zraku ali pa telovadimo v prostorih svojega doma. Telesna aktivnost je najboljše zdravilo, zato poišči takšno, v kateri boš užival. Tukaj je nekaj vaj, ki jih lahko delaš, če imaš doma prostorsko zmožnost (po presoji staršev):

- ogrevanje (kot v šoli),

- preval naprej,

- preval nazaj,

- sveča,

- most,

- kolebnica (20 poskokov naprej, 20 nazaj, 20 s premikom naprej),

- trebušnjaki (priprava na testiranje za ŠVZ - športno vzgojni karton,

20 na dan)

- skleci (krepitev splošne vzdržljivosti; 10 na dan ali po zmogljivosti)