

UVODNI DEL

Današnja vadba bo zunaj, saj preveč sediš za računalnikom. In, da bo delo šlo lažje, najprej opravi šport, ker ga imaš tudi sicer 1. uro na urniku. Potem pa boš kot prerojen/a

- Najprej torej povečaj srčni utrip.
- Za začetek 3 minute teči in 1 minuto hodi.
- To ponovi 3 x.

GLAVNI DEL

4. naloga - če luž več ni, si položi palico med nogi in sonožno preskakuj levo in desno ob palici.

- Če so ti naloge zabavne, jih ponovi.
- Ali veš, kaj pomeni znak s 6 barvnimi krogi? Zakaj ima vsak krog drugo barvo?



© Inštitut za gozdno pedagogiko. Obnova za skico: Woodland Trust. Material je brezplačen.

ZAKLJUČNI DEL

POČASI SE SPREHODI DO DOMA, POPIJ KOZAREC VODE IN VESELO K POUKU.

Vikend pa je za počitek! Zato ga uživaj na polno.

Učiteljica Irena