

## OPB 1.B

*POZDRAVLJENI UČENCI, UČENKE!*

STE ZA DANES ŽE OPRAVILI VSE ŠOLSKE OBVEZNOSTI?

NAPOLNILI SVOJE ŽELODČKE....

DANES SE MALO IGRAJTE.

ALI IMAŠ DOMA KAKŠNO DRUŽABNO IGRO? ČLOVEK, NE JEZI SE, SPOMIN, DOMINE, ČRNI PETER, ACTIVITY, ŠTIRI V VRSTO, ENKA... IGRAJ SE S STARŠI, Z BRATOM ALI SESTRO. SPODAJ PA IMATE IGRO MONOPOLI.

BOSTE VIDELI KDO BO USPEŠNEJŠI, VI ALI STARŠI.

ŽELIM VAM LEP, SONČEN POPOLDAN IN SMO SKUPAJ PONOVRNO JUTRI.

NE POZABITE PA NA SKRIB ZA HIGIENO. PRIDNO SI UMIVAJTE ROKE IN PREZRAČITE PROSTORE.

TVOJA UČITELJICA

MATEJA L.



**NAZAJ NA START**

Squat Jumps! 5 x

Toe Touches! 8 x

Mountain Climbers 10 x

**TOUCH EVERY DOOR IN THE HOUSE!**

10 JUMPING JACKS

ABC PUSH-UPS 20 x


15 JUMPING JACKS

Butterfly stretch! 10 sec

BURPEES 5 x

**NAZAJ NA START**

**FITNESS MONOPOLY**



**5 POLJ NAPREJ**

Elbow Plank 15 sec

10 JUMPING JACKS

Mountain Climbers 10 x

Butterfly stretch! 10 sec

15 JUMPING JACKS

Squats 10 x

Do a Burpee in your bedroom!

V-SIT 7 sec

ABC PUSH-UPS 15 x

**START**