

# ŠPORTNI DAN DOMA

*ATLETIKA IN VSEBINE ŠPORTNO  
VZGOJNEGA KARTONA*



# Uvod v športni dan

- Danes bo prav poseben dan. Prvič bomo izvedli športni dan na daljavo.
- Športni dan je sestavljen iz treh delov.
- Predstavitev te bo popeljala skozi atletske discipline in vsebine športno vzgojnega kartona do zaključnega dela.
- Poskrbi za svojo varnost. Pri nekaterih vajah prosi starše ali starejšega brata, sestro za pomoč. Upoštevaj vse varnostne ukrepe, ki veljajo v času epidemije.

# Ali si že zajtrkoval/-a?

**Pripravimo si kvaliteten zajtrk.**

Ideja:

Lahko si pripraviš kosmiče z mlekom ali jogurtom, sadje in zelenjavo, jajca, polnozrnat kruh ...

Ne pozabi na vodo. Popij vsaj en kozarec mlačne vode, lahko jo sladkaš z medom in dodaš malo cimeta.