**TELOVADBA v času šolanja od doma**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | AKTIVNOST na zraku  (npr. hoja, tek, igra z žogo; vsak dan vsaj 15 min)  Rezultat iskanja slik za walking clip | VAJE ZA NOGE  (npr. počepi, poskoki…)  Rezultat iskanja slik za jumping clipart | VAJE ZA HRBET  (npr. hrbtnjaki)  Rezultat iskanja slik za excersise clipart | VAJE ZA TREBUH  (trebušnjaki)  Rezultat iskanja slik za excersise clipart | VAJE ZA ROKE  (kroži z rokami, sklece…)  Rezultat iskanja slik za excersise clipart |
| PONEDELJEK |  |  |  |  |  |
| TOREK |  |  |  |  |  |
| SREDA |  |  |  |  |  |
| ČETRTEK |  |  |  |  |  |
| PETEK |  |  |  |  |  |
| SOBOTA |  |  |  |  |  |
| NEDELJA |  |  |  |  |  |