

# GIBANJE IN ŠPOTNA VZGOJA



## VAJE Z BALONOM

PRI VSAKI VAJI NAREDI 10 PONOVIJEV. ROKI OZIROMA NOGI  
PRI 4., 5., 6. IN 9. NALOGI TUDI ZAMENJAJ. :)



PODAJA IZ ENE ROKE V DRUGO



ODBIJANJE Z ROKO, S KATERO PIŠEŠ



ODBIJANJE Z DRUGO ROKO



ODBIJANJE S PESTJO



ODBIJANJE S PRSTOM



ODBIJANJE S KOMOLCEM



ODBIJANJE Z GLAVO



ODBIJANJE, MEDTEM KO SEDIŠ



ODBIJANJE Z NOGO

# JOGA DOMA

- ✚ Obleci se v udobna oblačila.
- ✚ Vklopi glasbo na spodnji povezavi:

[https://www.youtube.com/watch?v=8Smhfgp\\_Q8s](https://www.youtube.com/watch?v=8Smhfgp_Q8s)

- ✚ Pozorno si oglej spodnje sličice ter prični z izvajanjem vaj. Bodi pozoren, da boš tekom izvajanja joga vaj dihal **počasi in globoko**.



**V POSAMEZNEM POLOŽAJU OSTANI 30 SEKUND.**

## SPREHOD

Pojdi na sprehod do bližnje kmetije.

Bodi pozoren, da se boš glede na vreme primerno oblekel.

Opazuj živali na kmetiji.

Opazuj tudi živali, ki niso na kmetiji (na travniku, v gozdu).

Poimenuj žival, povej kje ta žival živi ter s čim se prehranjuje.



Pojdi na sprehod na travnik s cveticami. Na travniku izvedi naslednje gibalne vaje:

1. Visoko dvigni obe roki in pomahaj soncu.
2. Z roko po zraku naredi en velik krog. To ponovi z obema rokama.
3. Naberl šopek za mamico. Cvetlice trgaj z levo in z desno roko.




## IZVEDI VAJI OB METAJNU GIBALNE KOCKE

Izdealj si svojo gibalno kocko ob pomoči spodnje šablone.

Vsaka barva na kocki pomeni nekaj enostavnih gibalnih vaj:

	<p>Z boki se 3krat obrni na desno in 3krat na levo stran.</p>
	<p>Izvedi joga položaj: metulj.</p> 
	<p>Ulezi se na odejo ali na travnik, ce si v naravi in se <b>kotali</b>.</p>
	<p>S prstom pokaži kje so oblaki. Roko stegni visoko v nebo.</p>
	<p>Oponašaj <b>gibanje muce</b>.</p>

	
	<p><b>Skoči dvakrat v zrak.</b></p>

## ŠABLONA ZA IZDELAVO GIBALNE KOCKE:

