

Gibanje in športna vzgoja

Igraj se z baloni

1. Balon odbijaj z eno roko, nato še z drugo roko.
2. Balon si podajaj z ene roke v drugo.
3. Pusti, da balon pade čim nižje in ga ulovi, preden se dotakne tal.
4. Skoči visoko v zrak in balon odbij čim višje.
5. Pihaj balon, da ga obdržiš v zraku.



IGRE Z BALONI	
 <p>1 BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO</p> <p>30 krat</p>	 <p>2 BALON SI PODAJAJ Z ENE ROKE V DRUGO</p> <p>30 krat</p>
 <p>3 PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL</p> <p>30 krat</p>	 <p>4 SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ ČIM VIŠJE</p> <p>30 krat</p>
 <p>5 IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE)</p> <p>30 krat</p>	 <p>6 PIHAJ V BALON, DA GA OBDRŽIŠ V ZRAKU</p> <p>30 sekund</p>

Gibalne vaje na stolu

1. IZBERI STOL:



ALI



2. Usedi se na stol in izvajaj naslednje gibe:

1.vaja Nogi sta a tleh.

Stegni roki gor (visoko).



2.vaja Nogi sta na tleh, na razen.

Z rokama primi tla, glavo dol.



3.vaja Hrbet zravnšan.

Pomahaj z eno nato z drugo roko.



4.vaja Hrbet zravnšan, nogi po

tleh. Roki sta spredaj, prikazujeta kot da bi nekoga objela/ a.



5.vaja: Nogi sta na tleh. Eno roko dvigni

visoko, z drugo roko primi stol.

Nato zamenjaj si roki.



6.vaja: Nogi ostaneta na tleh,

Gledata naprej. Zgornji del telesa obrni na levo/ desno stran.



Igre v domačem peskovniku

Nimaš možnosti obiskati peskovnika?

Pripravi si svoj domači peskovnik.

:D



Potrebuješ:



moko

ali



polento

-  večje posode (plastične)
-  joghurtove lončke
-  pladenj
-  žlico
-  zajemalko
-  svoje roke (obe roki)

1.naloga

Na pladenj posipaj polento /moko. Razporedi jo po celem pladnju.



2.naloga Na pladnju po moki/polenti vleči ravne, krive črte.



3.naloga Prosi starše naj ti nekaj narišejo po moki/polenti. Ugotovi kaj so ti narisali.

4. naloga Pretakaj polento /moko iz ene posode v drugo.



5. naloga Daj par žlic polente v vrečo za vlaganje, zaveči vrečo in se potrudi čim bolj razporediti polento, da ne bo v enem kupu.



6. naloga Polenti/ moki dodaj malo vode in si oblikuj svoj grad/ hrib/brlog.



7. naloga Po končani dejavnosti si temeljito umij roke in pobriši mizo.