

Gibanje in športna vzgoja

Igre s škatlo

Potrebuješ:



Na škatlo naveži daljšo vrvico. V škatlo položi igračo. Usedi se na tla in s pomočjo vrvice vleci škatlo k sebi, da boš igračo dosegel. Vrvico lahko oviješ okoli plastenke ter s pomočjo plastenke vlečeš igračo k sebi.



Bazen z žogami

Potrebuješ:



1. Sezuj si copate in nogavice. Zavihaj hlačnice do kolen.
2. Napolni posodo s toplo vodo.
3. V vodo vrzi žogice.
4. Poskusi jih ujeti z rokami in z nogami.



Kegljanje

Potrebuješ:

- keglje in žogo

Če nimaš na razpolago kegljev, lahko vajo izvedeš s praznimi plastenkami.

Postavi keglje tako, kot kaže slika. Sedaj podri klgje z žogico.



TELOVADBA S PLIŠASTIMI IGRAČAMI

1. Izberi svojo najljubšo **plišasto igračo**



2. Naredi **5 vaj** z igračami:

✚ Usedi se na preprogo in visoko vrzi igračo. Ponovi to 5krat.

✚ Pripravi koš/ škatlo in sede vrzi igračo v koš/ škatlo.

✚ Primi igračo z levo roko in jo visoko dvigni. (ponovi 3krat)

Primi igračo z desno roko in jo visoko dvigni. (ponovi 3krat)

✚ K igri povabi še starše - usedejo naj se poleg tebe.

Stegni noge in jih daj širom tako, da se tvoja stopala dotikata – z nogami NAREDI KROG.

Podaj igračko tistemu, ki je na tvoji levi/ desni strani.

Poljubno podajaj žogo.

✚ Ob glasbi na spodnjih pvezavah zapleši s svojo igračko:

<https://www.youtube.com/watch?v=5GWo5bgIdo8>

https://www.youtube.com/watch?v=ogQ5_0q0P00

<https://www.youtube.com/watch?v=LDMUBNivuwo>

Otroška joga

Si pripravljen/a za jogo?

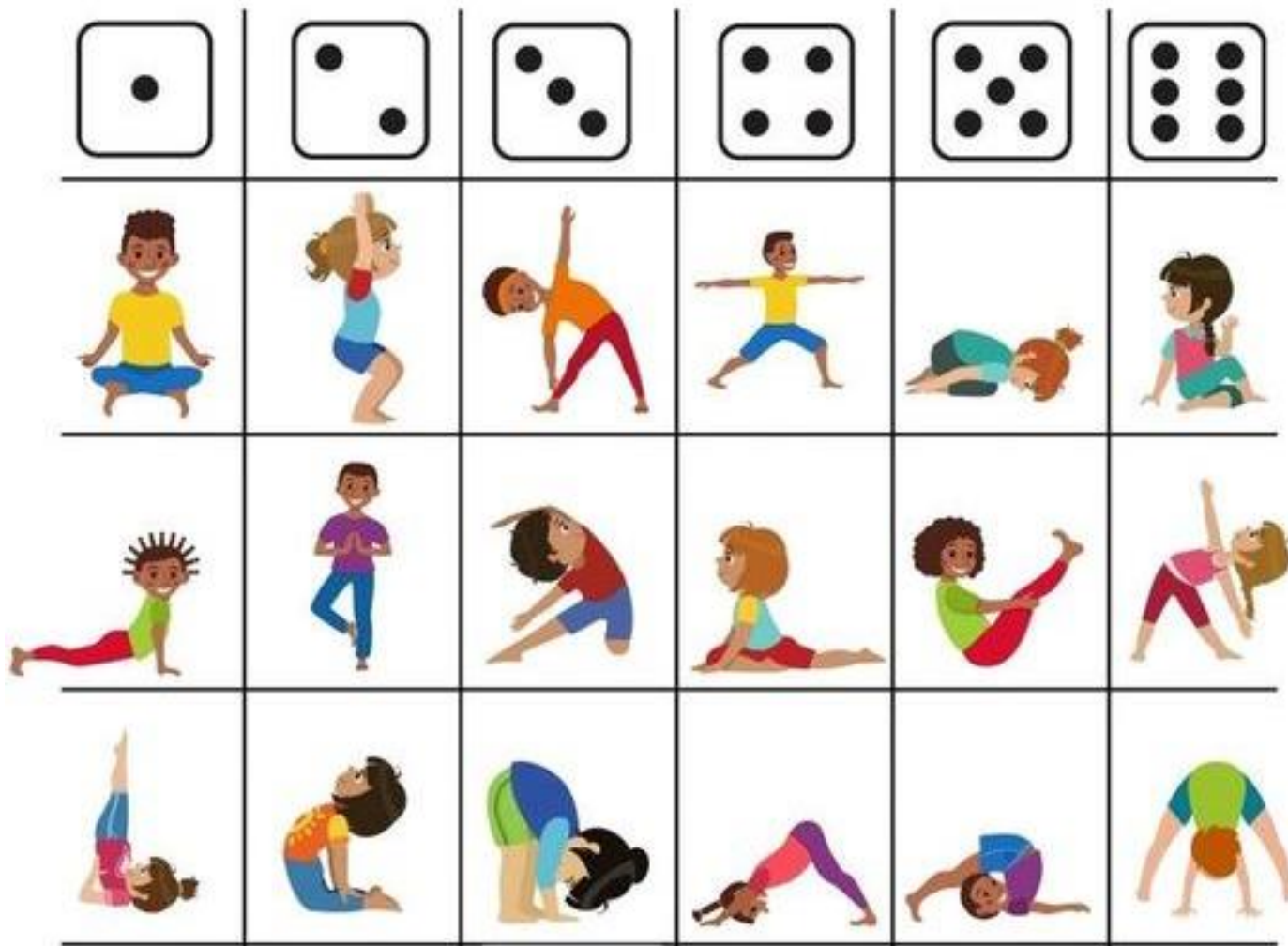
1. Najprej bomo pozdravili sonce.

Vklopi glasbo: <https://www.youtube.com/watch?v=OevEEMBIWg4>



2. Pripravi si kocko. Vrži kocko, preštej pike in izberi katero pozo boš pokazal/a.

Vklopi glasbo: <https://www.youtube.com/watch?v=1ZYbU82GVz4>



3. Nauči še pozo mačke in kuže. Med jogo se oglašaj kot kuža in mačka.



Oglej si še posnetek otroške joge: <https://www.youtube.com/watch?v=tXDsjj8ymvA>