

## 1. URA: GIBALNE IGRE V NARAVI

KLJUB MRAZU SE LAHKO ODPRAVIŠ NA ZRAK, SAJ JE ODLIČEN ZA KREPITEV NAŠEGA IMUNSKEGA SISTEMA. S STARŠI SE ODPRAVI V NARAVO, GOZD, K DREVESOM... TAM SI POIŠČI PALICO IN IZVEDI NEKAJ ZABAVNIH GIBALNIH VAJ S PALICO IN NEKAJ BREZ.

ČE BO OSTALO ŠE KAJ SNEGA, PA LAHKO NAREDIŠ SNEŽAKA, SE SANKAŠ, MEČEŠ KEPE V CILJ ... LE POZOREN BODI, DA SE PRIMERNO OBUJEŠ IN OBLEČEŠ.



### **METANJE PALICE V CILJ**

VZAMEŠ MANJŠO PALICO IN JO MEČEŠ V DREVESA. ČE ZADENEŠ IGLAVCA, DOBIŠ 3 TOČKE, ČE PA ZADENEŠ LISTAVCA PA 1 TOČKO.

### **TEK ČEZ OVIRE**

NA TLA SI POSTAVI PALICE, KI JIH NABEREŠ V GOZDU. TVOJA NALOGA JE, DA VSE PALICE PRESKOČIŠ, MAMI ALI ATI PA TI MERITA ČAS.

### **POČEPI S PALICO**

V ROKE PRIMEŠ PALICO IN Z NJO DELAŠ POČEPE. KO GREŠ V POČEP, DVIŽNEŠ PALICO NAD GLAVO.

### **SKRIVANJE ZA DREVESI**

MAMI ŠTEJE DO 10, TI PA SE SKRIJEŠ ZA DREVO. MAMI MORA POISKATI DREVO, ZA KATEREGA SI SE SKRIL.

### **SKRIVANJE PREDMETA**

NEKJE V GOZDU SKRIJEŠ EN PREDMET (LE-TEGA SI NAŠEL V GOZDU), KI GA PREJ POKAŽEŠ STARŠU. STARŠ SE OBRNE STRAN, TI PA SKRIJEŠ PREDMET. NATO Z GOVORJENJEM »TOPLO HLADNO« USMERJAŠ STARŠA, DA NAJDE PREDMET. BOLJ KOT JE TOPLO, BLIŽJE SI SKRITEMU PREDMETU. NATO PREDMET IŠČEŠ TI.

### **DOTAKNI SE DREVESA**

NA VOLJO IMAŠ 30 SEKUND. V TEM ČASU SE MORAŠ DOTAKNITI ČIM VEČ DREVES. KDO BO ZMAGAL, TI ALI MAMI, ATI...

## 2. URA: STOJA NA LOPATICAH/SVEČA

**OGREVANJE:**

PLES:

[https://www.youtube.com/watch?v=ytWH\\_fczhWo&list=PLRAbDBNRUGVZ8MRZxAubj-h19lqQBH9uB&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=ytWH_fczhWo&list=PLRAbDBNRUGVZ8MRZxAubj-h19lqQBH9uB&index=9)



GIMNASTIČNE VAJE: ZAGOTOVO SE JIH SPOMNIŠ IZ ŠOLE

**GLAVNI DEL:** STOJA NA LOPATICAH/SVEČA



OGLEJ SI SPODNJI VIDEO IN VADI S FANTKOM NA POSNETKU:

<https://www.youtube.com/watch?v=nUFf5n8DzD0&feature=youtu.be>

**ZAKLJUČNI DEL:** POVABI DRUŽINSKE ČLANE IN JIM POKAŽI SVOJO SVEČO.

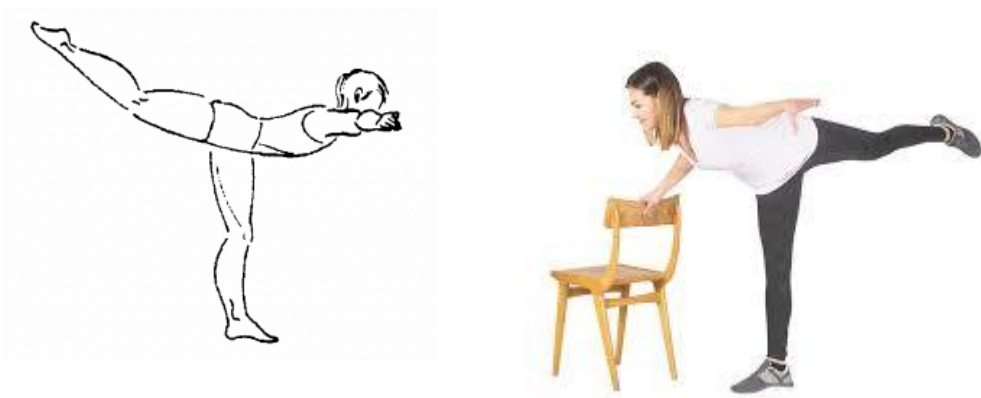
### 3. URA: GIMNASTIKA: PREVAL NAPREJ IN RAZOVKA/LASTOVKA

#### OGREVANJE:

OGREJ SE S PLESOM MI DELAMO SNEŽAKA, KI SI SE GA NAUČIL NA PREJŠNJI URI, NATO NAREDI GIMNASTIČNE VAJE (ZAGOTOVO SE JIH SPOMNIŠ IZ ŠOLE).

#### GLAVNI DEL: PREVAL NAPREJ IN RAZOVKA/LASTOVKA

NAJPREJ NAREDI **LASTOVKO**. PROSI STARŠE, DA TI PRI TEM POMAGAJO. Z ROKAMI NAJ TE PRIMEJO POD RAMENI IN TI TAKO NUDIJO OPORO ZA LAŽJO IZVEDBO. NATO POSKUSI ŠE NA DRUGI NOGI. POMAGAŠ SI LAHKO TUDI S STOLOM. NA KONCU JO POSKUSI NAREDITI ČISTO SAM.



**PREVAL NAPREJ:** TUDI PRI IZVEDBI PREVALA ZA POMOČ PROSI STARŠE. VSA NAVODILA NAJDEŠ V SPODNJEM POSNETKU. IZVAJAJ GA NA BLAZINI (ARMAFLEKSU), JOGIJU, POSTELJI. PAZI NA VARNOST!

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&feature=youtu.be&v=Ncca3A8dBIY>



**ZAKLJUČNI DEL:** POVABI DRUŽINSKE ČLANE IN JIM POKAŽI SVOJ PREVAL.

**ČE SI OPRAVIL VSE VAJE, SI ZAGOTO ŽE PRAVI  
AKROBAT!**

