

In tukaj je že petek☺ Kako vam le šlo včeraj žongliranje? Če so bili prvi poskusi »malo mimo« in žogice niso ravno ubogale, nič hudega! Takšen je navadno začetek vsake stvari, ki se je lotimo prvič. S trudom in vztrajnostjo pa lahko dosežemo zastavljen cilj☺ Kako je šlo pa z jogo in sproščanjem. Ste imeli težave biti nekaj minut pri miru in misliti na nič? Tudi tukaj je podobno kot z žongliranjem...trud in vztrajnost☺

USMERJEN PROSTI ČAS

1. t Zagotovo imaš doma kakšno slikanico ali pa knjigo z veliko slikami. Tvoja naloga je, da vsak dan sestaviš svojo zgodbo. Najdi miren prostor, vzemi slikanico in v mislih sestavi svojo zgodbo, uporabi vso domišljijo, ki jo premoreš. Zgodbice lahko postanejo zgodbice za lahko noč. Pripoveduješ jo lahko bratcu ali sestrici, morda pa kar staršem☺

2. t Ko sem bila mlajša sem oboževala zbirko zgodb iz knjig Walta Disneya. Katera je pa tvoja najljubša pravljica? Moj predlog je, da vsak dan prebereš eno pravljico, nato vzameš zvezek podaljšanega bivanja, kjer zgodbo nadaljuješ. Bodi ustvarjalna/a in naj pride tvoja domišljija do izraza. Svojo zgodbico predstavi sestrici ali bratcu, morda pa kar staršem☺

SAMOSTOJNO UČENJE

Če ti je ostalo še kaj za dokončati od dopoldanskega programa z učiteljico Dominiko ali Slavi je sedaj pravi čas za to.

SPROSTITIVENA DEJAVNOST

Danes prilagam kartico z vajami za moč. Potrebujes športna oblačila, kocko in prostor za gibanje. Če je katera od vaj pretežka, izvajaj lažjo. Recimo: namesto sklec, lahko držiš desko (opora na iztegnjenih rokah in nogah, lažje je na komolcih), to vem da bo šlo, ker ste mi že pokazali na uri športa v telovadnici na Igu☺



Štoparice ne potrebuješ, ko izvajaš vajo šteje počasi do števila, ki si ga prej izračunal/a z metom kocke.

Ker se je pa potrebno najprej ogret, boš začel/a s počasnim tekom okoli hiše.

- 3 kroge v eno smer in 3 v drugo
- 1 krog teka v smeri nazaj
- 1 krog hoje po prstih, petah, zunanjem loku in notranjem loku stopal (vsaka stranica hiše ima svojo vajo)

Sedaj si pripravljen/a in veselo na delo! Ko s športnimi nalogami zaključiš, ponovi vse še enkrat, na koncu se pa ne pozabi raztegnit. V pomoč so ti lahko joga vaje od včeraj.

VAJE ZA MOČ

STR IŽENJE ŠKARJIC

POČEPI

TREBUŠNJAKI

ŽABJI POSKOKI

SKLECI

IZPADNI KORAKI

PRAVILA IGRE:
Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.
Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.
*Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.
Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!*

Imej lep vikend☺
učiteljica Jerica