

Pozdravljeni, dragi moji učenci!

Zdaj pa se res že dolgo nismo videli, kajne? Pogrešam vas.

Zima nam še vedno malo pokaže zobe, ampak v zraku je pa vseeno že POMLAD! ☺

Danes se bomo odpravili v gozd. Oblekli se bomo toplo, a športno.



Za ogrevanje bomo nekaj minut tekli po gozdu. Pazi, da stopala polagaš nežno in ne udarjaš premočno ob tla. Med vadbo preskakuj luže, veje, debla, kamne...igraj se z domišljijo. Tek lahko kombiniraš tudi z vmesno hitro hojo. Si vmes splašil kakšno košuto, preplašil ptiča v bližnjem grmu?

Ko si primerno ogret, se ustavi in naredi nekaj razteznih gimnastičnih vaj, podobno kot v šoli. Nato se loti naslednjih nalog:

o Kjer bo tišina, minuto počivaj in ob tem zamiži. Poslušaj zvoke narave.

o Poberi palico, kamen in jo/ga vrzi v zrak, v daljavo. Poskušaj zadeti drevo, lužo...

o Splezaj, skoči čez podrto deblo ali se splazi pod njim. Če je možno, skoči iz debla na deblo.

o Hodi po podrtem deblu.

o Stoj 10s na štoru ali deblu in zamiži . Uspeš to narediti na eni nogi? Kaj pa razovko/lastovko?

o Naredi stoji na rokah ob drevesu. Da bo lažje se obrni in se splazi nanj ritensko, kot smo v šoli vadili ob letvenikih, se spomniš? Pogumnejši boste iz tega položaja narediti še preval...

o Splezaj na drevo in potem skoči iz veje na tla. Doskok naj bo sonožen! Bodi pozoren na podlago, kamor boš doskočil.

Za konec objemi drevo!





Midva z Žakom to počneva vsak dan in zelo uživava. Vem, da boste tudi vi!

Želim vam prijetno druženje z gozdom! 😊

Vaša učiteljica Maja

P.s.: Še vedno velja, da bom zelo vesela kakšne slikice...