

Pozdravljeni, dragi učenci!

Kaj bomo danes delali? Mislim, da je spodnja slika dovolj zgovorna!! 😊



Pozabavaj se z lepilnim trakom, ki ga nalepiš na stene hodnika v vašem stanovanju. Bodi čim bolj ustvarjalen in si ustvari lasten poligon! Ko boš končal, moraš poligon premagati, brez da se dotakneš traku... Vaja je zelo zabavna, z njo pa razvijamo predvsem naslednje gibalne sposobnosti: koordinacijo gibanja celega telesa, gibljivost in ravnotežje.

Da pa ne bomo samo v stanovanju, se odpravimo še malo na prosto.

Gotovo ste se že srečali z metom vorteksa. Če imate vorteks doma, ga uporabite. Drugače pa je primeren tudi kamen srednje velikosti in teže, ki ga lahko mečete. Tehnika meta je enaka kot če bi metali vorteks. V pomoč, da se spomniš, naj ti bo spodnja slikica...



Pri metu bodi pozoren, da je tvoje metališče prazno (najboljše je, da izbereš kakšen travnik ali vsaj večjo travnato površino, brez ovir). Če ima kdo v tvoji družini čas, ti lahko dolžine metov tudi izmeri...



Želim vam prijetno vadbo!

Vaša učiteljica Maja