



Dragi učenci!

Za danes sem vam pripravila nekaj zabavnega in sproščujočega. Igre z loparji so zelo zabavne saj jih lahko igra celotna družina. Za ogrevanje se z loparjem in žogico prvo igray sam in jo odbijaj v zrak na različne načine. Lahko jo odbijamo tudi v kakšno steno ampak previdno, da je ne poškoduješ...



Sami si lahko izberete katerokoli igro z loparji (badminton, namizni tenis, tenis)....

Izberete si tiste igre in loparje, ki ji imate doma. Če nimate mreže si lahko napnete kašno vrvico med drevesi in igra se lahko začne.

Če slučajno nimate nobenega loparja lahko improvizirate z lesenimi deskami iz kuhinje ali vzameš kakšno staro ponev.

Tudi žogico si lahko izdeláš doma iz starega papirja in jo oblepiš.

V spodnjem videu lahko dobiš nekatere ideje za igro. Veselo na delo....

<https://www.youtube.com/watch?v=BuX80ELVnU0>

Po končani vadbi naredi raztezne vaje za celotno telo, da ne bo kakšnih bolečin v mišicah naslednji dan.

K vadbi lahko povabiš tudi ostale člane družine.

Še vedno velja, da sem vesela vaših slikic na moj naslov maja.tasner@quest.arnes.si.

Želim vam veliko užitkov pri gibanju!

Vaša učiteljica Maja