

Dober dan☺ Kako ste kaj danes? Vas kaj bolijo mišice od včerajšnje »gibalne abecede«? Koliko besed si »napisal/a« z njeno pomočjo? Več kot jih je bilo, bolj ste ramigali in okrepili telo. In tako je tudi prav☺

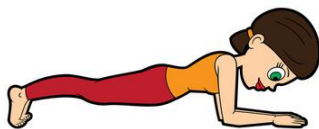
SPROSTITVENA DEJAVNOST

Tudi danes sem na internetu našla simpatično igro, ki vam jo takoj predstavim. Imenuje se STOTIČNA TABELA, lahko bi rekli tudi stotični gibalni izziv, ker je potrebno med pomikanjem naprej po poljih izvajati različne aktivnosti☺

Potrebuješ: še nekoga, ki se bo igral s teboj, za vsakega igralca eno figurico (možicelj iz igre Človek, ne jezi se, na primer), kocko, udobna oblačila.

Igro začne tisti, ki pri metu kocke vrže najvišje število pik. Če vas je več, si naprej sledite v smeri urinega kazalca. Zmaga tisti, ki je prvi na cilju.

- **PRI POČEPIH PAZI, DA SO PETE NA TLEH IN, DA KOLENA NE GREDO PREKO PRSTOV NA NOGAH**



#224334586

- **NAMESTO SKLEC LAHKO DRŽIŠ DESKO – PAZI NA ČVRSTO IN PORAVNANO TELO, ŠTEJEŠ POČASI SO 20**

- **ČE IMAŠ TEŽAVE PRI ZADEVANJU KOŠA, STOPI BLIŽJE☺**



Igro najdete v drugem pdf dokumentu.

USMERJEN PROSTI ČAS

Prejšnji teden sem predstavila prvo gibalno-miselno nalogo. Mislim na nalogo, kjer ste ritmično ploskali ob glasbeni spremljavi. Ker se mi zdijo take naloge super za vaše možgančke, koncentracijo, pa tudi sprostitev, sem se odločila, da vam v tem tednu v času UPČ ponudim še nekaj podobnih.

Danes potrebuješ: NEKOGA, KI SE BO S TEBOJ IGRAL, 2 LONČKA (LAHKO JOGURTOVA)

KLIK SPODAJ IN POGLEJ KAJ TE ČAKA☺

<https://www.youtube.com/watch?v=eleEMko0oGg>

SAMOSTOJNO UČENJE

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

SPROSTITVENA DEJAVNOST

<https://www.youtube.com/watch?v=zzkdjLb00UE>

Nekoga prosi naj ti da predvajat zgornjo glasbo. Poišči primeren prostor za jogo (lahko tudi na prostem), postani morska zvezda, umirjeno dihaj in zapri učke.



Ko začutiš, da si pripravljen/a se nežno »prebudi« -

pomigaj s prstki na rokah, na nogah, se pretegni, potegni kolena k sebi in se zazibaj, kot žogica, po hrbtu. Zazibaj se do seda in se loti današnjih položajev☺



Vsakemu položaju nameni 10 sekund, to pomeni, da narediš položaj in v mislih šteješ počasi do 10, ne pozabi na umirjeno dihanje. Nato greš k naslednjemu položaju. Vrstni red ni pomemben. Uživaj v razgibavanju☺



- KJER JE NA SLIČICI NARISANA DEKLICA NA 1 NOGI ALI Z 1 NOGO NAPREJ NAREDI VAJO 2 KRAT – NAJPREJ NA 1 NOGI DO 10, NATO NA DRUGI DO 10 ALI NAJPREJ Z 1 NOGO NAPREJ DO 10, NATO Z DRUGO DO 10

Imej lep dan☺
učiteljica Jerica