

1. URA: SPREHOD V GOZD

Z DRUŽINO SE LAHKO ODPRAVITE V GOZD. S SEBOJ VZEMITE METER. OPAZUJTE DREVESA IN POSKUŠAJTE UGOTOVITI KATERO OD DREVES IMA NAJDEBELEJŠE DEBLO. DA NE BO PREPIROV, UPORABITE METER IN GA IZMERITE. LAHKO TUDI TEKMUJETE KDO BO PRVI OPAZIL NAJDEBELEJŠE DEBLO.



V GOZDU SE LAHKO IGRATE TUDI NASLEDNJE IGRE:

- TEKMUJTE KDO NABERE VEČ PLODOV V DOLOČENEM ČASU
- NAREDITE SI SVOJE GOZDNE OLIMPIJSKE IGRE IN VIJUGAJ OKOLI DREVES IN PRESKAKUJ VEJE ...

GOZDNE olimpijske igre

Inštitut za gozdno pedagogiko
Institute for Forest Pedagogics

Mreža gozdnih vrtcev in šol Slovenije
The Slovenian Network of Forest Kindergartens and Schools



© Inštitut za gozdno pedagogiko. Osnova za skice: Woodland Trust. Material je brezplačen.

NE POZABI NA PRIMERNA OBLAČILA IN OBUTEV TER PIJAČO.

2. URA: GUMITVIST

ZAGOTOVO SI ŽE PRAVI MOJSTER/MOJSTRICA V PRESKAKOVANJU GUMITVISTA. KER PA SE OB TEM TUDI DOBRO RAZMIGAŠ IN KREPIŠ SVOJE MIŠICE TER TELESNO VZDRŽLJIVOST, TI SVETUJEM, DA Z VADBO NAALJUJEŠ TUDI V TEM TEDNU.

POTREBUJEŠ:

- ELASTIKO,
- 2 STOLA,
- NEKAJ DOMIŠLIJE 😊



V POMOČ TI JE LAHKO SPODNJI VIDEO:

<HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/482974108517497/VIDEOS/506857406129167/>

K IGRI POVABI ŠE OSTALE DRUŽINSKE ČLANE. ZA ZAKLJUČEK VADBE SE LAHKO SKUPAJ IGRATE IGRO ŠLIK-ŠLAK-ŠLOK.

ČE NIMAŠ GUMITVISTA ALI ELASTIKE, SI PRIPRAVI ČISTO SVOJ GIBALNI IZZIV (FOTOGRAFIJO ALI VIDEO MI POŠLJI NA ELEKTRONSKI NASLOV: maja.arnsek@oskrsko.si. ZELO GA BOM VESELA.

3. URA: JOGA ZA OTROKE

TOKRAT SE LAHKO PREIZKUSIŠ V JOGI. NA SPODNJEM NASLOVU NAJDEŠ JOGO ZA OTROKE. TAKO SE LAHKO VSAKO JUTRO PREBUDIŠ IN OGREJEŠ SVOJE TELO. UŽIVAJ.



<https://www.youtube.com/watch?v=KrWba9cr4Q4>

KER SE JE OB VSEH OBVEZNOSTIH POTREBNO TUDI UMIRITI, TI SVETUJEM, DA NAREDIŠ UMIRITVENO JOGO. K VADBI POVABI ŠE OSTALE DRUŽINSKE ČLANE.

UMIRITVENA JOGA ZA OTROKE

	<h3>MOČ</h3> <p>Uporabi svojo moč, da ukrotiš valove.</p>	
	<h3>PRIJAZNOST</h3> <p>Stegni se visoko in razširi prijaznost.</p>	
	<h3>POGUM</h3> <p>Pogumno smučaj po strmini</p>	
	<h3>PRIJATELJSTVO</h3> <p>Raztegni se kot pes, ki maha z repom.</p>	
	<h3>PAMET</h3> <p>Bodi pametna sova, ki sedi na veji.</p>	

Childhood 101 & Kids Yoga Stories
© childhood101.com // kidsyogastories.com