

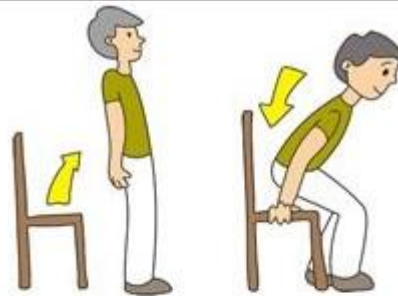
POZDRAVLJENI, UČENCI!

SMO ŽE V PETEM TEDNU POUKA NA DALJAVO...

EN NASVET: KADAR VAM BO ZA MIZO MED DELANJEM NALOG TEŽKO, NAREDI NASLEDNJE VAJICE IN SE RAZGIBAJ. UŽIVAJTE!



DESETKRAT POSKOČI!



**VSTANI IN SE VSEDI. TO
NAREDI DESETKRAT!**



**KROŽI Z RAMENI NAZAJ
DESETKRAT**



TECI NA MESTU



NAREDI 5 SKLEC



**NAREDI 10 POSKOKOV (ROKE
IN NOGE NARAZEN)**

1. URA: GIBALNE IGRE V NARAVI

KLJUB MRAZU SE LAHKO ODPRAVIŠ NA ZRAK, SAJ JE ODLIČEN ZA KREPITEV NAŠEGA IMUNSKEGA SISTEMA. S STARŠI SE ODPRAVI V NARAVO, GOZD, K DREVESOM... TAM SI POIŠČI PALICO IN IZVEDI NEKAJ ZABAVNIH GIBALNIH VAJ S PALICO IN NEKAJ BREZ.

ČE BO OSTALO ŠE KAJ SNEGA, PA LAHKO NAREDIŠ SNEŽAKA, SE SANKAŠ, MEČEŠ KEPE V CILJ ...

LE POZOREN BODI, DA SE PRIMERNO OBUJEŠ IN OBLEČEŠ.



METANJE PALICE V CILJ

VZAMEŠ MANJŠO PALICO IN JO MEČEŠ V DREVESA. ČE ZADENEŠ IGLAVCA, DOBIŠ 3 TOČKE, ČE PA ZADENEŠ LISTAVCA PA 1 TOČKO.

TEK ČEZ OVIRE

NA TLA SI POSTAVI PALICE, KI JIH NABEREŠ V GOZDU. TVOJA NALOGA JE, DA VSE PALICE PRESKOČIŠ, MAMI ALI ATI PA TI MERITA ČAS.

POČEPI S PALICO

V ROKE PRIMEŠ PALICO IN Z NJO DELAŠ POČEPE. KO GREŠ V POČEP, DVIGNEŠ PALICO NAD GLAVO.

SKRIVANJE ZA DREVESI

MAMI ŠTEJE DO 10, TI PA SE SKRIJEŠ ZA DREVO. MAMI MORA POISKATI DREVO, ZA KATEREGA SI SE SKRIL.

SKRIVANJE PREDMETA

NEKJE V GOZDU SKRIJEŠ EN PREDMET (LE-TEGA SI NAŠEL V GOZDU), KI GA PREJ POKAŽEŠ STARŠU. STARŠ SE OBRNE STRAN, TI PA SKRIJEŠ PREDMET. NATO Z GOVORJENJEM »TOPLO HLADNO« USMERJAŠ STARŠA, DA NAJDE PREDMET. BOLJ KOT JE TOPLO, BLIŽJE SI SKRITEMU PREDMETU. NATO PREDMET IŠČEŠ TI.

DOTAKNI SE DREVESA

NA VOLJO IMAŠ 30 SEKUND. V TEM ČASU SE MORAŠ DOTAKNITI ČIM VEČ DREVES. KDO BO ZMAGAL, TI ALI MAMI, ATI...

2. URA: GIMNASTIKA – STOJA NA LOPATICAH (SVEČA)

OGREVANJE:

PLES: https://www.youtube.com/watch?v=ytWH_fcZhWo



GIMNASTIČNE VAJE: ZAGOTOVO SE JIH SPOMNIŠ IZ ŠOLE

GLAVNI DEL: STOJA NA LOPATICAH/SVEČA



OGLEJ SI SPODNJI VIDEO IN VADI S FANTKOM NA POSNETKU:

<https://www.youtube.com/watch?v=nUFf5n8DzD0>

ZAKLJUČNI DEL: POVABI DRUŽINSKE ČLANE IN JIM POKAŽI SVOJO SVEČO.

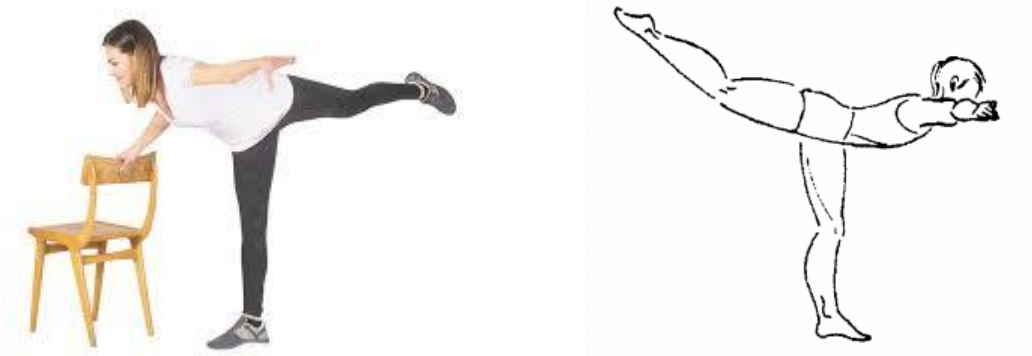
3. URA: GIMNASTIKA – PREVAL NAPREJ IN RAZOVKA/LASTOVKA

OGREVANJE:

OGREJ SE S PLESOM »MI DELAMO SNEŽAKA«, KI SI SE GA NAUČIL NA PREJŠNJI URI. NATO NAREDI GIMNASTIČNE VAJE (ZAGOTOVO SE JIH SPOMNIŠ IZ ŠOLE).

GLAVNI DEL: PREVAL NAPREJ IN RAZOVKA/LASTOVKA

NAJPREJ NAREDI **LASTOVKO**. PROSI STARŠE, DA TI PRI TEM POMAGAJO. Z ROKAMI NAJ TE PRIMEJO POD RAMENI IN TI TAKO NUDIJO OPORO ZA LAŽJO IZVEDBO. NATO POSKUSI ŠE NA DRUGI NOGI. POMAGAŠ SI LAHKO TUDI S STOLOM. NA KONCU JO POSKUSI NAREDITI ČISTO SAM.



TUDI PRI IZVEDBI **PREVALA NAPREJ** PROSI ZA POMOČ STARŠE. IZVAJAJ GA NA BLAZINI (ARMAFLEKSU), JOGIJU, POSTELJI. PAZI NA VARNOST!

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=Ncca3A8dBIY>



ZAKLJUČNI DEL: POVABI DRUŽINSKE ČLANE IN JIM POKAŽI SVOJ PREVAL.

ČE SI OPRAVIL VSE VAJE, SI ZAGOTO ŽE PRAVI AKROBAT 😊