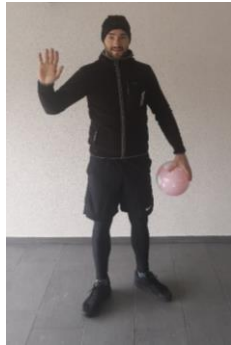




IGRA Z BALONI

POZDRAVLJENI UČENCI!



MED SVOJIMI IGRAČAMI POIŠČI BALON. NAPIHNI GA IN ZAVEŽI ALI SI POMAGAJ Z GUMICO. DOBIL SI PRIJATELJA IN IGRA, S KATERO SE BOŠ RAZGIBAL, SE LAHKO ZAČNE (ČE NIMAŠ BALONA LAHKO UPORABIŠ MANJŠO MEHKO ŽOGO). POIŠČI VEČJI PROSTOR V HIŠI, Z MAMICO ALI OČKOM PREMAKNI KAKŠEN KOS POHIŠTVA, DA NE BI PRIŠLO DO NESREČE.

PRED ZAČETKOM SE NAJPREJ OGREJ Z:

- 3MIN TEKA NA MESTU
- GIMNASTIČNE VAJE,
- 6 KREPILNIH VAJ - POLJUBNO



IGRE Z BALONI

1

BALON ODBIJAJ SAMO Z ENO ROKO IN NATO ŠE Z DRUGO



30
krat

2

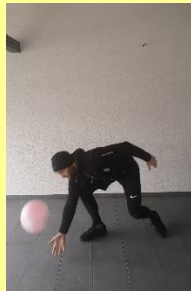
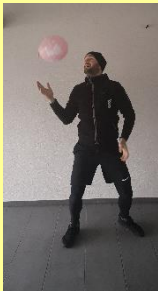
BALON SI PODAJAJ IZ ENE ROKE V DRUGO



30
krat

3

PUSTI, DA BALON PADE ČIM NIŽJE IN GA ULOVI, PREDEN SE DOTAKNE TAL



30
krat

4

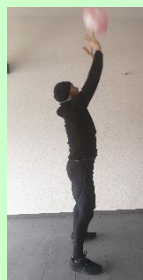
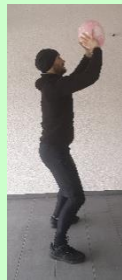
SKOČI VISOKO V ZRAK IN BALON ODBIJ



30
krat

5

IGRAJ ODBOJKO Z BALONOM (SPODNJE IN ZGORNJE PODAJE)



30
krat

6

PIHAJ V BALON, DA GA OBRŽIŠ V ZRAKU



30
sek.



UPAM, DA TI JE ŠLO DOBRO.

SEDAJ PA MALO TEŽJA NALOGA. BALON SKUŠAJ V ZRAKU ZADRŽATI ČIM DLJE TAKO, DA GA ODBIJAŠ Z RAZLIČNIMI DELI TELESA. NEKAJ ČASA VADI, KO BOŠ PRIPRAVLJEN, PA PROSI ENEGA OD STARŠEV, DA TI IZMERI ČAS, V KATEREM JE BIL BALON V ZRAKU.

V IGRO LAHKO POVABIŠ DRUŽINSKEGA ČLANA, KI BO S TABO Z BALONOM IGRAL ODBOJKO.

DODATNA NALOGA: SAM SI IZMISLI KAKŠNO NOVO IGRO Z BALONOM. V ŠOLI JO BOŠ POKAZAL SOŠOLKAM IN SOŠOLCEM. ZABAVAJ SE, A BODI PREVIDEN.

ŽELIMO VAM VELIKO ZABAVE PRI VADBI, OSTANITE ZDRAVI IN NASMEJANI!



Aktiv ŠPO