

PODALJŠANO BIVANJE

PETEK, 29. 5. 2020

Pozdravljen/a!

1.DEJAVNOST – Gibalni izziv

Igra oblik (gimnastične vaje)

1. NAGIBNA ZVEZDA  <p>Stoj pokončno in razpri roke in noge v zvezdico. Zarotiraj roke nad glavo, najprej v eno stran, nato v drugo stran.</p>	2. OREL  <p>Stoj pokončno, razpri roke. Zamahaj z rokami kot da imaš krila. Pazi, da bo tvoj hrbet vedno v pravičem položaju.</p>	3. NAPETA BRV  <p>Pretvarjaj se, da so tla pred teboj napeta brv. Naredi 20 daljših izpadnih korakov, ampak pazi da tvoja kolena ne bodo šla preko tvojih palcev na nogi.</p>
VRTEČA ZVEZDA  <p>Ponovno se postavi v položaj zvezdice. Zavrti svoj trup v levo in desno, poleg tega pa pogled za svojo roko.</p>	KOLIBRI  <p>Medtem ko imaš roke visoko v zrak in hrbet raven, zakroži svoj trup v smeri urnega kazalca in obratno.</p>	ROKER  <p>Naredi večji razkorak, nežno zarotiraj trup v levo in desno, pri tem pa glej naprej v isto točko.</p>
SKAKAJOČA ZVEZDA  <p>Medtem ko stojiš v položaju zvezde, skrči desno nogo in pokrči desni komolec, da se srečata. Ponovi za levo nogo in levi komolec.</p>	METULJCEK  <p>Roke položi za glavo in nežno potisni komolce naprej. Medtem glavo potisni nazaj, naredi vah in izdah.</p>	TRIKOTNIK  <p>Stoj pokončno, nato pa se nasloni v eno stran, pokrči koleno in sezi z nasprotno roko visoko v nebo. Ponovi vajo v drugo stran.</p>
ODLIČNO TI GRE!	BRAVO, SKORAJ SMO OPRAVILI!	ELEKTRIČNI ŠOK  <p>Za 15 sekund se pretvarjaj da te je stresla elektrika!</p> ČESTITAMO! BILO JE ZABAVNO ;)

2.DEJAVNOST – ŽOGA

Izdelaj ORIGAMI ŽOGO. Oglej si spodnjo povezavo.

<https://www.youtube.com/watch?v=XX3s2-s3ZII>

Veliko zabave pri ustvarjanju.



"Sreča je nekaj notranjega,
ne zunanjega, zato ni odvisna
od tega, kar imamo, temveč
od tega, kar smo."

(citat pozitivne misli)

PRIJETEN VIKEND!

