

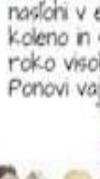
PODALJŠANO BIVANJE

PETEK, 29. 5. 2020

Pozdravljen/a!

1. DEJAVNOST – Gibalni izviv

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. Zamakaj z rokami kot da imas krila. Paz, da bo tvoj hrbet vedno v pravilnem položaju.</p>	3. NAPETA BRV  <p>Pretvarja se, da so tla pred teboj napeta brv. Naredi 20 doljih izpadnih korakov, ampak paži 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 imas 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 stoji v položaju zvezde, skrči desno nogu in pokrej desni komolec, da se srečata. Ponovi za levo nogo in levi komolec.</p>	METULJČEK  <p>Roke položi za glavo in nežno potisni komolce naprej. Medtem glavo potisni nazaj, naredi vdih in izdih.</p>	TRIKOTNIK  <p>Stoj pokončno, nato pa se nasloni v eno stran, pokrej koleno in sezi z nasprotno roko visoko v nebo. Ponovi vajo v drugo stran.</p>
ODLICNO TI GRE!	BRAVO, SKORAJ SMO OPRAVILI	ELEKTRIČNI ŠOK Za 15 sekund se pretvarja da te je stresla elektrika 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!

