

RAZMIGAJMO

SE SKUPAJ



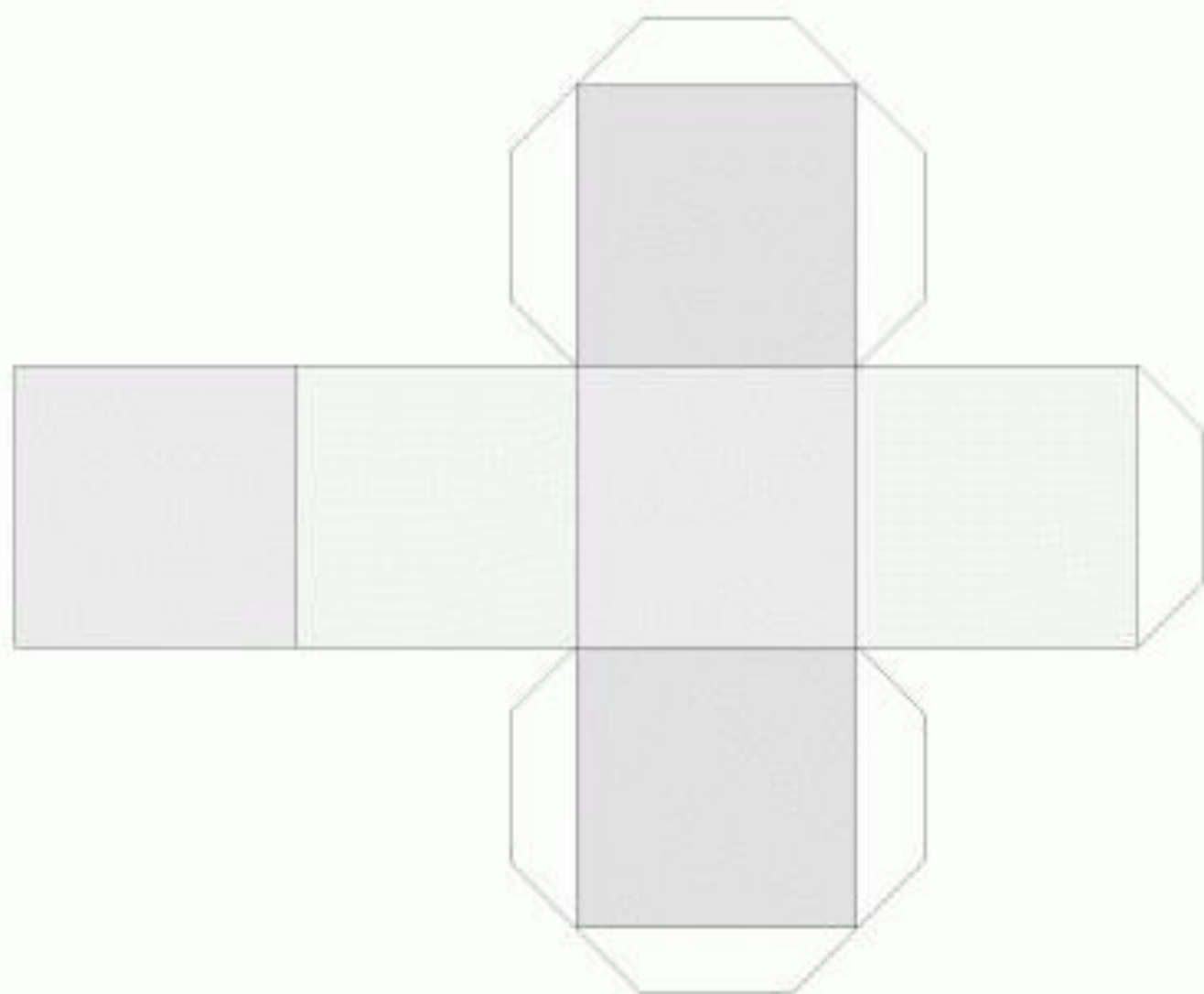
Kot že vemo, je vsakodnevno gibanje zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo, hitrost, gibljivost preciznost, ravnotežje in moč).

Priporočila za delo doma:

- Še vedno vam svetujem, da čim več časa preživite na svežem zraku. Pojdite na sprehod v bližnji gozd ali park, splezajte na kakšno manjše drevo, tecite po travniku. Seveda je pri tem še vedno potrebno upoštevati že znana navodila: **na sprehod se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**
- Še vedno si lahko zavrtite posnetek iz prejšnjega tedna in izvajate vaje.
- Igrajte se gibalno igro s kockami Človek, gibaj se, ki jo je pripravil Goran Brečko in jo lahko vidite na spodnji sliki. Za igranje te igre potrebujete dve kocki. Če kock nimate, ju lahko izdelate sami.





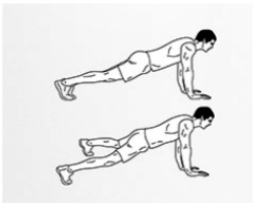


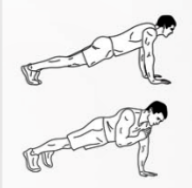


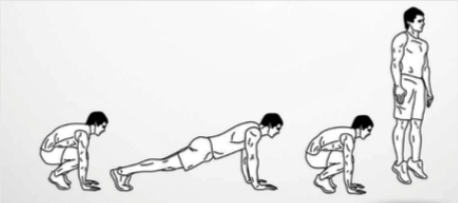
Navodila za izdelavo kocke:

- spodnjo mrežo natisnite ali pa jo prerišite tako, da bel list papirja pristonite na ekran in jo prerišete,
 - izrežite mrežo,
 - upoštevajte zavihke, narisane s črtkano črto, ki so namenjeni za lepljenje,
 - mrežo prepognite po črtah in zlepите,
 - narišite pike na vsako stran kocke.
- Naredite kakšen posnetek, ko ste športno aktivni v naravi, ali ko izvajate vaje s pomočjo posnetka ali ko se igrate igro s kockami Človek, gibaj se. Vesela bom, če mi boste kakšen posnetek poslali, da bom videla, kako ste športno aktivni v domačem okolju.



NAVODILA ZA IGRO:

Nastavite si čas (20, 15, 10 min), pripravite si dve kocki, plastenko vode in udobna oblačila.
Igralec vrže najprej obe kocki in poišče vajo pod številko vsote obeh kock.
Nato vrže še enkrat obe kocki, da dobi število ponovitev.

ČLOVEK, GIBAJ SE			
2.	POSKOKI IZ ČEPA 	8.	SKLECE 
3.	DVIG TRUPA 	9.	POSKOČNI JAKEC 
4.	POSKOČNI JAKEC V OPORI NA ROKAH 	10.	PLEZALEC 
5.	DOTIK RAMEN STOJE 	11.	DOTIKANJE RAMEN V OPORI 
6.	POČEPI 	12.	IZPADNI KORAK NAPREJ 
7.	MARINEC 		

Želim vam veliko veselja in sprostitev ob preživljanju časa v naravi ter zabave pri igranju igre s kockami. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja