

TEDENSKE GIBALNE NALOGE

Naloge lahko narediš med odmori ali kot del pouka, lahko pa se domisliš novih. Pomembno je, da se gibaš.

1. teden

ZBIRAJMO KORAKE:

- Hoja na poti do šole ali domov
- Sprehodi s prijatelji ali sošolci
- ...



2. teden

PLES:

- Plesni koraki po lastni izbiri
- Ustvarjanje zabavne koreografije.

Pozdrav soncu

- Dvigni roke visoko nad glavo, vdihni globoko. Naredi velik krog z rokami in se skloni k tlom. Ponovi 5-krat. Povej nekaj lepega dnevu!

3. teden

RAZLIČNI GIBI

Označite odskočno mesto, vsak naj skoči trikrat, najdaljše skoke seštejte skupaj.

Koliko ste skupaj skočili?

Postavi 5 točk v prostoru (ali zunaj):

- 1 – skok,
- 2 – počep,
- 3 – vrtenje,
- 4 – hoja po prstih,
- 5 – dvig kolen.

Premikaj se med njimi v poljubnem zaporedju.

4. teden

IGRE NA PROSTEM:

nogomet,
košarka,
med dvema
ognjema,
odbojka,
badminton ...



NAJ BO GIBANJE ZABAVA