
















ŠPORT

Cilji:

- Celostno razvijajo gibalne sposobnosti.
- Razvijajo orientacijo v prostoru, obvladujejo telo v različnih položajih.
- Usklajeno delajo z rokami in nogami s skladnimi in pravilnim izvajanjem enostavnih gibanj.

Danes se gibamo ob stolu – da ne bo namenjen samo sedenju. 😊

 <p>POLOŽI GLAVO NA LEVO IN DESNO (POČASI IN Z OBČUTKOM).</p>	 <p>ROKI ODROČIŠ IN JIH VRTIŠ NAPREJ IN NATO ŠE NAZAJ.</p>	 <p>SEDIŠ NA STOLU. IZTEGNEŠ ROKO IN NAREDI Š ODKLON V ENO IN DRUGO STRAN.</p>	 <p>SEDIŠ NA STOLU. ROKE DAŠ NA ZATILJE. Z LEVIM KOMOLCEM SE DOTAKNEŠ DESNEGA KOLENA IN OBRATNO.</p>
 <p>Z IZTEGNJENIMI NOGAMI SE USEDEŠ NA ROB STOLA. Z ROKAMI SE UPREŠ V STOL IN DVIGNEŠ RITKO.</p>	 <p>ROKI ODROČIŠ. DVIGNEŠ NOGO IN POD NOGO PLOSKNEŠ. VAJO DELAŠ IZMENIČNO.</p>	 <p>SEDIŠ NA STOLU IN Z ROKAMI BOKSAŠ.</p>	 <p>VSTANEŠ, SE PRIMEŠ ZA NASLONJALO STOLA IN TEČEŠ NA MESTU.</p>
 <p>10 STOJIŠ, SE DRŽIŠ NASLONJALA IN POČEPNEŠ. VSTANEŠ, POČEPNEŠ.</p>	 <p>STOJIŠ ZA STOLOM. IZMENIČNO DELAŠ ODKLONE Z NOGO.</p>	 <p>TEČEŠ OKOLI STOLA V ENO IN DRUGO SMER. SKAČEŠ PO LEVI NOGI OKOLI STOLA IN NATO ŠE PO DESNI NOGI. ZAMENJAŠ TUDI SMER.</p>	 <p>POČEPNEŠ PRED STOL, SE PRIMEŠ Z ROKAMI IN DELAŠ IZPADNI KORAK V LEVO, DESNO.</p>
 <p>0 ZA STOLOM STOJIŠ TAKO, DA IMAŠ IZREGNJEN HRBET. Z ROKAMA SE DRŽIŠ ZA NASLONJALO. IZMENIČNO DVIGUJEŠ LEVO ROKO – DESNO NOGO IN ZAMENJAŠ.</p>	 <p>PRIMEŠ SE ZA SEDEŠ IN POSKAKUJEŠ.</p>	 <p>PRIMEŠ SE ZA NASLONJALO IN DELAŠ PREDKLONE.</p>	

Ker je zunaj lepo vreme, pojdi tudi na zrak. Teci okrog hiše, poskakuj, hopsaj...