|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Torek, 17. 3. 2020 |  |
| Aktivnost 1: | Ogrevanje: **igra »OPROSTI in OPROSTITE« (po vzoru dan in noč)**  Opis: vadeči so razporejeni po prostoru. Ko govorec omeni osebo, ki jo je potrebno vikati (učiteljica, knjižničarka, tajnica, ravnateljica, kuharica ipd.) učenec vstane, ko govorec omeni osebo, ki jo lahko tika (brat, sestra, babica, dedek, mama, ata, teta, sestrična, bratranec) pa počepne. Lahko pa govorec pove glagol ali neko dejavnost (šola, spanje, zajtrk, kosilo, večerja, duhovi …), tako otroci sami presodijo ali gre za dnevne ali nočne aktivnosti. V kolikor se nekdo zmoti, izpade iz igre. Zmagovalec je tisti, ki se primerno, pravilno in dovolj hitro odzove na ukaze. V igri se lahko preizkusijo vsi družinski člani, razen tistega, ki jo vodi.  Osrednja dejavnost:  Učenci prosto tekajo po prostoru, dvorišču, igrišču. Zakličemo nek račun in en del telesa (npr. 10-5, roka). Učenci morajo izračunati račun, rezultat pa pomeni število ponovitev določene vaje z določenim delom telesa. Starši naj prilagodijo težavnost računov glede na razred, ki ga otrok obiskuje.  Sprostitev: umiritvena joga, sledi sliki in izvedi vse vaje po vrsti (v prilogi). | | |
| Aktivnost 2: | Ogrevanje: poišči svojega najljubšega plišastega prijatelja in po navodilu izvajaj vaje, <https://www.youtube.com/watch?v=7VAEIkGmXno>  Osrednja dejavnost: igre z žogo (poligon, nogomet, lovljenje žoge, podajanje žoge, kotaljenje žoge, odbijanje žoge).  Sprostitev: umiritvena joga, sledi sliki in izvedi vse vaje po vrsti (v prilogi). | | |
| Aktivnost 3: | Ogrevanje: učenec vodi gimnastične vaje za svoje starše in sorojence. Ponovitev vsake vaje naj bo 8.  Osrednja aktivnost: kombinacija lahkotnega teka in sprehoda na svežem zraku.  Sprostitev: VAJE ZA KONCENTRACIJO – **LEVO, DESNO**, čas: 7 minut, pripomočki - udobno mesto ali blazina za jogo.  Starši berejo navodilo:  Udobno lezite na tla, tako da boste imeli dovolj prostora. Zaprite oči in se iztegnite. Rahlo razširite noge in iztegnite tudi roke. Glejte, da se ne boste nikogar dotikali. Oči imejte ves čas zaprte. Zdaj prosim dvignite desno roko in mi pomahajte. Spustite desno roko in dvignite levo ter mi pomahajte. Zdaj dvignite obe roki in naj pomahata druga drugi. Spustite roki. Dvignite desno nogo in stresite stopalo. Desno nogo položite spet na tla in namesto nje dvignite levo nogo ter stresite stopalo. Spustite levo nogo na tla. Zdaj se z desno roko dotaknite levega ušesa. Položite desno roko nazaj ob bok. Dotaknite se z levo roko desnega ušesa, nato jo spustite ob bok. Z levo roko se dotaknite konic prstov na desni nogi, potem roko spustite ob bok. Zdaj se z desno roko dotaknite vrha prstov na levi nogi, nato spustite roko nazaj ob bok. | | |

**Priloga za aktivnost 1 in 2:**

