

1. D

Današnji dan, kot lahko vidite, se bo razlikoval od dosedanjih. Danes bomo naše družjenje namenili gibanju. Juhuhu!!!! Pred nami je športni dan. Glede na trenutne razmere, ga boste izpeljali kar doma. Potrebna bo domišljija (glede priprave prostora in ustreznih pripomočkov, ki jih imaš na voljo)

Pred vsako športno aktivnostjo se je potrebno pripraviti.



I. UVODNI DEL

Najprej se boste ogreli ob skladbi OD GLAVE DO PETA. K sodelovanju povabite tudi ostale člane družine. Saj veste, gibanje je ena od pogojev za zdravo življenje.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uflah6WlnJk>

Še malo razgibavanja? Ne pozabi na ponovitve.



Sedaj ste pa, sem prepričana, že ogreli svoje telo, pa preidimo na glavni del, POLIGON.

GLAVNI DEL

Tri, štiri, zdaj!

V notranje aktivnosti z otroci lahko vključite tudi kakšne kose pohištva, kartonastih škatel in kolebnico. Enostavno stanovanje spremenite v nekakšen poligon z ovirami in priredite tekmovanje pri premagovanju ovir.

Na fb je simpatičen primer poligona, ki vam je lahko v oporo.

<https://www.facebook.com/kylie.garvey.3/videos/3930064572933/UzpfSTewMDAwMDE0ODk1MjlxNjozNTM5NzQ0NzQ5MzczNzg5/>

ZAKLJUČNI DEL

Ploščice ali laminati so najbolj primerna tla za »stanovanjski« bowling. Plastične kozarčke postavite v piramido in jih potem poskušajte podreti z nogavicami zrolanimi v žogico.

Viri:

1. Elektronski vir, <https://www.youtube.com/watch?v=Uflah6WInJk> Od glave do peta
2. Elektronski vir, <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10158236686914533&set=pcb.867397810366584&type=3&theater&ifg=1> ,slikice vadbe
3. Elektronski vir, <https://www.facebook.com/kylie.garvey.3/videos/3930064572933/UzpfSTEWMDAwMDE0ODk1MjlxNjozNTM5NzQ0NzQ5MzczNzg5/> ,primer poligona (film)