GIBANJE OD 1. DO 4. RAZREDA (30.3.2020 – 23.4.2020)

Prejšnja dva tedna smo izdelovali in igrali različne gibalne igrice, ki smo se jih lahko igralo v enem prostoru. Ta teden bomo gibanje razširili na celo stanovanje.

Navodila:

Izberite si dva prostora v stanovanj, ki sta najbolj oddaljena drug od drugega.

OTROŠKA SOBA

JEDILNICA

KOPALNICA

KUNINJA

Izvedi naslednja gibanja iz enega v drugi prostor in nazaj.

1. Hoja.
2. Hoja z dolgimi koraki.
3. Hoja z čim bolj kratkimi koraki.
4. Hoja po prstih.
5. Hoja zedenjsko.
6. Poskoki po desni nogi.
7. Poskoki po levi nogi.
8. Hoja po vseh štirih. Trebuh obrnjen proti tlom. Glava gre naprej.
9. Plazenje.
10. Hoja po vseh štirih. Trebuh obrnjen proti stropu. Glava gre naprej.
11. Lazenje.
12. Hoja po vseh štirih. Trebuh obrnjen proti tlom. Noge gredo naprej naprej.
13. Hoja v počepu (račja hoja).

Vaše ideje: Lahko si postaviš ovire (nekaj mehkega) in izvajaš gibanje med ovirami. Lahko sam dodaš svoja gibanja.

OPOZORILO: Gibanje naj bo izvedeno pravilno (ni poudarek na hitrosti). Pazi na mamine vaze. Varnost je na prvem mestu.