

ŠPORT ZA CEL TEDEN:

VSAKOKRAT pred izvajanjem gimnastičnih vaj in telovadbe se primerno ogrejemo, saj bo tako manj možnosti, da se poškodujemo. Gimnastične vaje bomo tudi lažje izvajali, saj bodo naše telo in mišice ogrete ter pripravljene na telovadbo.

Ogrevanje: Tečemo na mestu 2 minuti (če imamo možnost, lahko tečemo tudi zunaj, npr. okoli hiše). Dobro se ugrejemo vse od glave do pet, tako da krožimo z glavo, z rokami, boki, kolena, gležnji.

ŽIVALSKA GIBANJA

Poskušaj kar se da natančno posnemati živalska gibanja. Vsako vajo ponovi trikrat. Pri izvajanju vaj lahko sodelujejo tudi bratje in sestre. Vsak dan, ko je na urniku šport, si izberi tri izmed naslednjih nalog. Kdor želi, si jih izbere tudi več.

1. **Plazenje kače:** S pomočjo časopisnega papirja in lepilnega traku si na tleh (v dnevni sobi ali na balkonu) označi kar se da vijugasto sled, ki naj bo dolga vsaj 2 metra. Nato se ulezi na trebuh na tla in skušaj premagati vijugasto pot od začetka do cilja. (Težja vaja: roke drži ob telesu in jih pri gibanju ne uporablja; tako boš zelo natančno posnemal/a plazenje kače, ki nima rok, da bi si z njimi pomagala pri plazenju.)
2. **Žabji poskoki:** Predstavljaš si, da je prejšnji dan močno deževalo in je zunaj vse polno luž. Ti pa si žaba, ki zelo rada skače in se kopa v lužah. Da dosežeš lužo, moraš narediti 5 žabjih poskokov.
3. **Pasji sprehod:** Lastnik pelje svojega psa na sprehod. Pes nenehno vohlja naokoli, saj išče priboljšek, ki mu ga je skrila njegov lastnik. Poskušaj tudi ti raziskovati vogale po hiši tako, da se premikaš po vseh štirih od enega vogala do drugega. (Težje: pri premikanju po vseh štirih so kolena dvignjena od tal; opiraš se lahko samo na stopala in na dlani.)
4. **Opičje plezanje:** če imaš možnost in če je zunaj lepo vreme poišči primerno veliko drevo in nanj splezaj. (Pazi na varnost.)
5. **Metuljev let:** Usedi se na tla tako, da z nogami tvoriš metuljeva krila. Če želiš leteti pa moraš zelo močno mahati s krili, torej migati z nogami vsaj toliko časa, da prešteješ do 30.
6. **Krokodilji obisk:** Kot zelo sestradan krokodil se odpraviš na obisk k prijatelju, da bi skupaj jedla kosilo. Tvoj prijatelj živi zelo blizu, zato do njega potrebuješ samo 2 minuti hoje. Ker pa si krokodil, se moraš v teh dveh minutah premikati po vseh štirih tako, da istočasno premikaš okončini iste strani (najprej se premakneš naprej samo z levo roko in levo nogo, nato premakneš desno roko in desno nogo, nato spet levo roko in levo nogo ...).