

VADBENA URA

DEJAVNOSTI Z BALONI/ŽOGO

Gimnastične vaje za ogrevanje:

- podajanje balona iz roke v roko,
- balon kroži okrog pasu in nog,
- počepi z balonom v rokah,
- dvigovanje nog in rok v leži na trebuhu,
- balon se kotali – v sedlu z iztegnjenimi nogami položimo balon na gležnje, nato noge dvignemo in balon se zakotali v naročje.

Glavni del:

- otroci naj najprej izvajajo gibanja/nošenja balona tako kot jih pokaže starš, potem naj kažejo gibanja sami,
- na znak otroci balon s prsti odbijejo v zrak in nato poskušajo ujeti balon,
- na znak naj se prosto gibajo igralci z določeno barvo balona (samo zeleni baloni, samo rdeči, ...), če je možno izvedemo gibanje tudi po različnih oblikah balonov.

Umiritev:

Otroci in starši sedejo v krog in ciljajo balon/žogo v škatlo/posodo.