**AKTIVNOST: VJEŽBANJE**

**OPIS AKTIVNOSTI:**

SAM/SAMA ILI UZ ČLANOVE SVOJE OBITELJI IZVEDI OVE JEDNOSTAVNE VJEŽBE.

DANAS JE DAN ZA VJEŽBANJE.

PRONAĐI PROSTOR KOJI TI JE UGODAN I KRENIMO. AKO JE LIJEPO, SUHO I SUNČANO VRIJEME, VJEŽBE MOŽEŠ IZVESTI I VANI NA DVORIŠTU ILI U PARKU.

1. BACAJ LOPTU U ZRAK NAJVIŠE ŠTO MOŽEŠ I HVATAJ JE S OBJE RUKE.

2. BACAJ LOPTU U ZRAK I DOK JE LOPTA VISOKO PLJESNI RUKAMA I ULOVI LOPTU KAD SE SPUŠTA PREMA ZEMLJI.

3. RAŠIRI RUKE I VRTI SE, DESET PUTA NA DESNU, PA DESET PUTA NA LIJEVU STRANU.

ZATVORI OČI I SVE TO PONOVI DVA PUTA.

4. ZAMISLI RAVNU CRTU ISPRED SEBE, HODAJ PO TOJ CRTI ZAMIŠLJAJUĆI ŠKOLSKU GREDU, POKUŠAJ POTRČATI, PAZI DA NE „PADNEŠ“ S CRTE, PODIGNI JEDNU PA DRUGU NOGU, HODAJ.

5. BUDI RODA, ODRŽAVAJ RAVNOTEŽU NA JEDNOJ NOZI, PA NA DRUGOJ.

6. POKUŠAJ IMITIRATI POKRETE ŽIVOTINJA. SJETI SE KAKO SMO TO RADILI U ŠKOLI. HODAJ NA SVE ČETIRI KAO MAČKA ILI MEDVJED. ČUČNI I SKAČI KAO ŽABA ILI SKAKAVAC. RAŠIRI RUKE, HODAJ, TRČI I LETI KAO PTICA. POKUŠAJ SE PRISJETITI JOŠ NEKIH ŽIVOTINJA.

PONOVI VJEŽBU NEKOLIKO PUTA.

UŽIVAJ U DANU! 😊