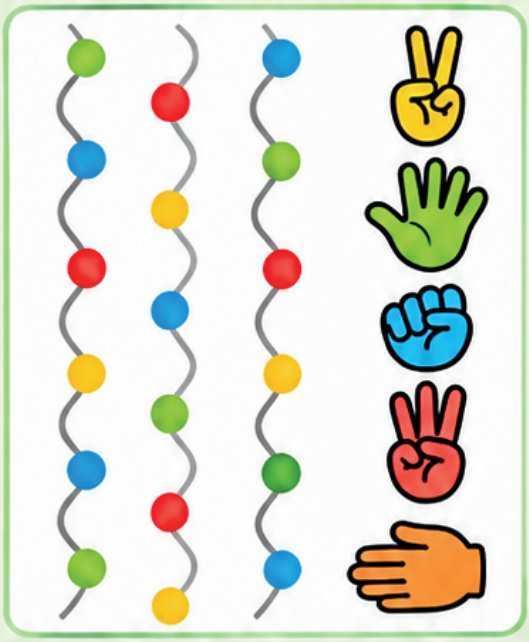
NAVODILA ZA UPORABO PODLOG

Za aktivne minute, delo po postajah in individualne dejavnosti.

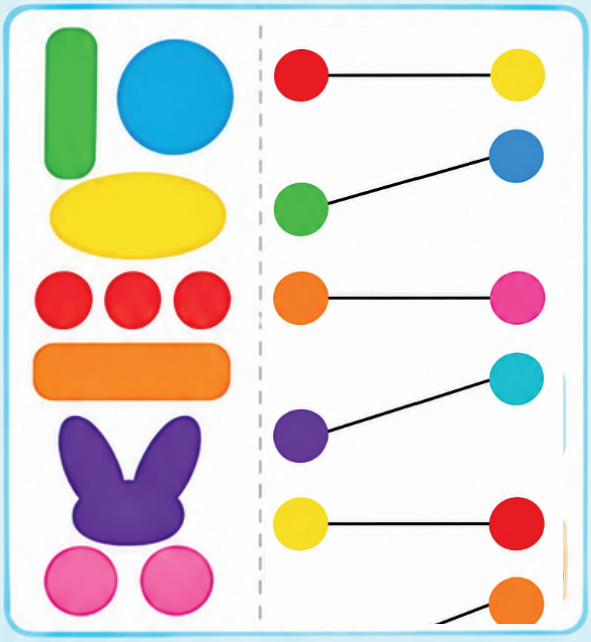
1. PODLOGE ZA SLEDENJE POTI IN OBRAČANJE DLANI



- S prstom ali flomastrom sledi poti od zgoraj navzdol.
- Ob vsakem barvnem krogu obrni dlani tako, kot kaže znak ob poti.
- Uporabi levo roko, desno roko ali obe roki.
- Vajo izvajaj počasi, natančno in usklajeno.

CILJ: zbranost, koordinacija, sledenje in gibanje.

2. PODLOGE ZA POVEZOVANJE IN MENJAVANJE OBLIKE DLANI



- S prstom ali flomastrom sledi povezavi od leve proti desni.
- Ob vsakem koraku zamenjaj obliko dlani.
- Zaporedje je: DVA PRSTA → PEST → TRIJE PRSTI → DLAN VODORAVNO.
- Zaporedje ponavljaj do konca podloge.

CILJ: zbranost, vidno sledenje, koordinacija in razmišljanje.

NAMIGI ZA UPORABO



Začnite počasi in natančno.



Uporabite laminirane podloge in piši-briši flomastre.

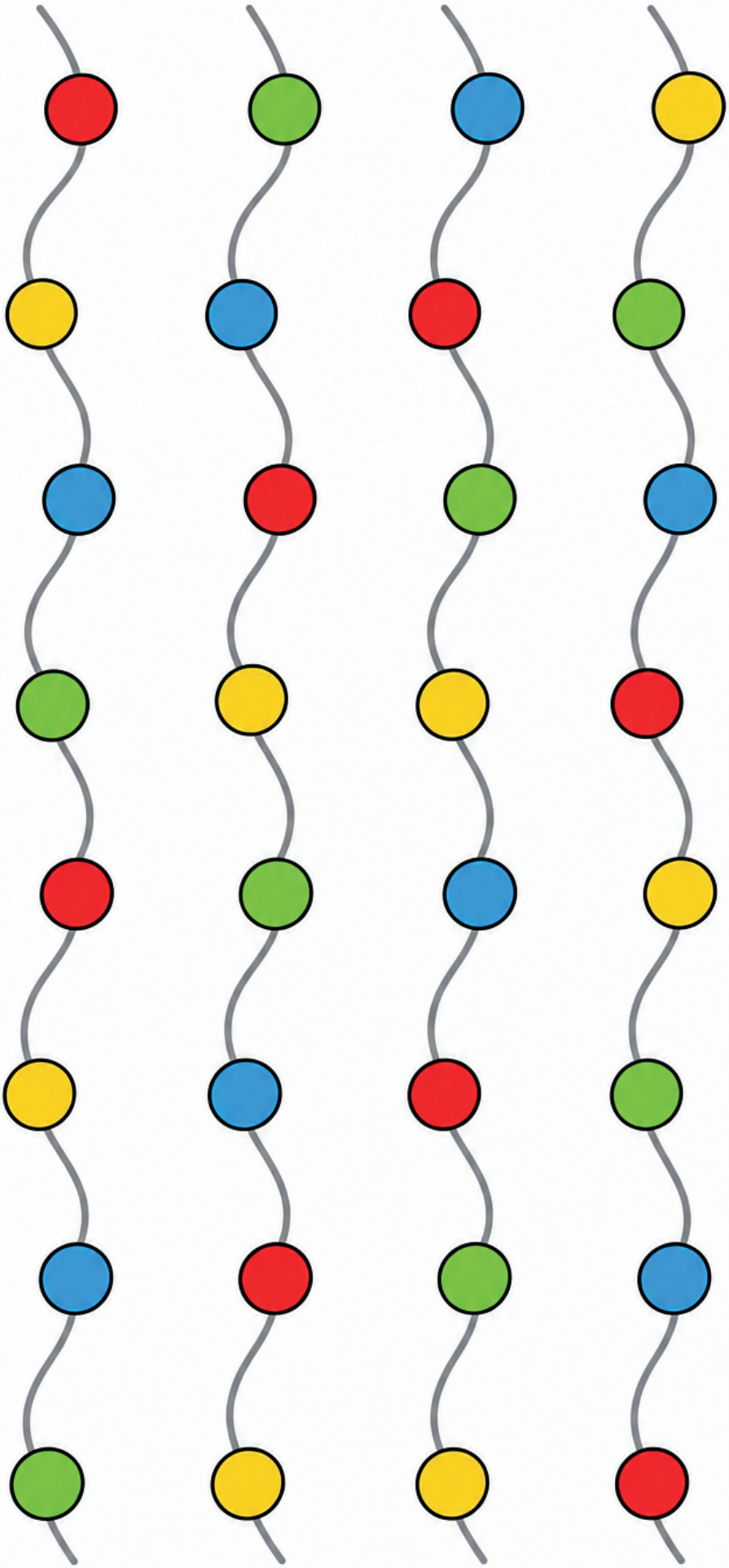


Vajo lahko izvajate individualno, v paru ali v skupini.



Primerno za razred, hodnik, telovadnico, podaljšano bivanje in DSP.

ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM

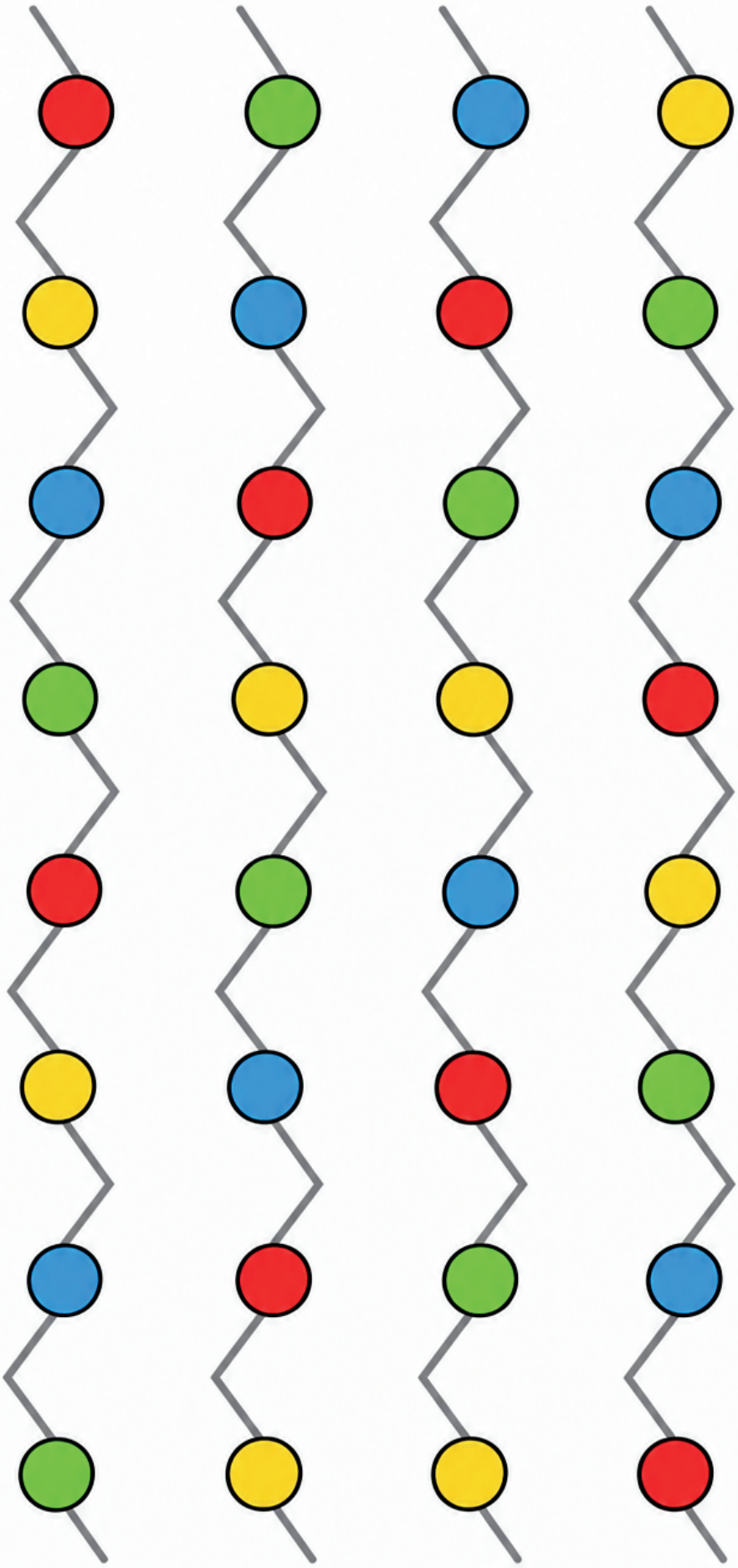








ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM

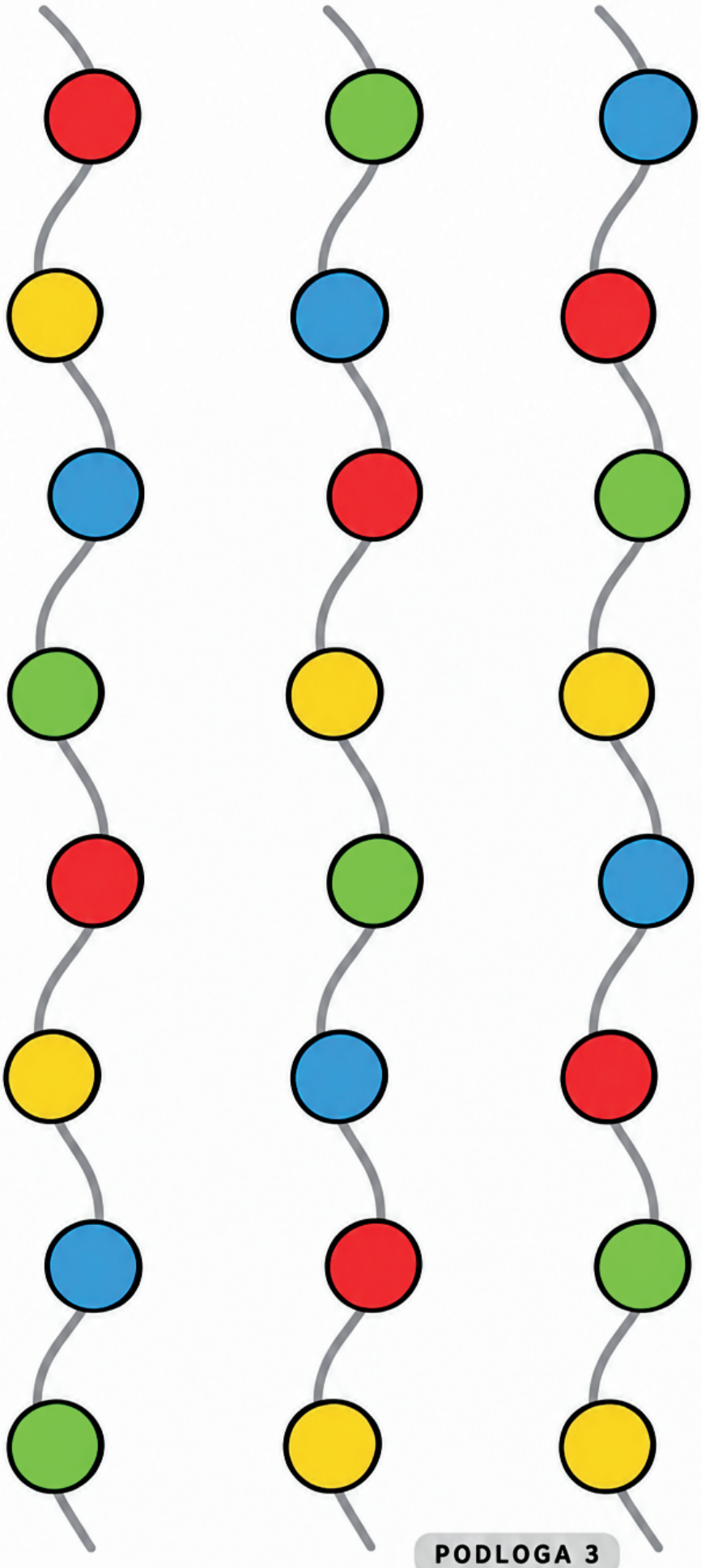




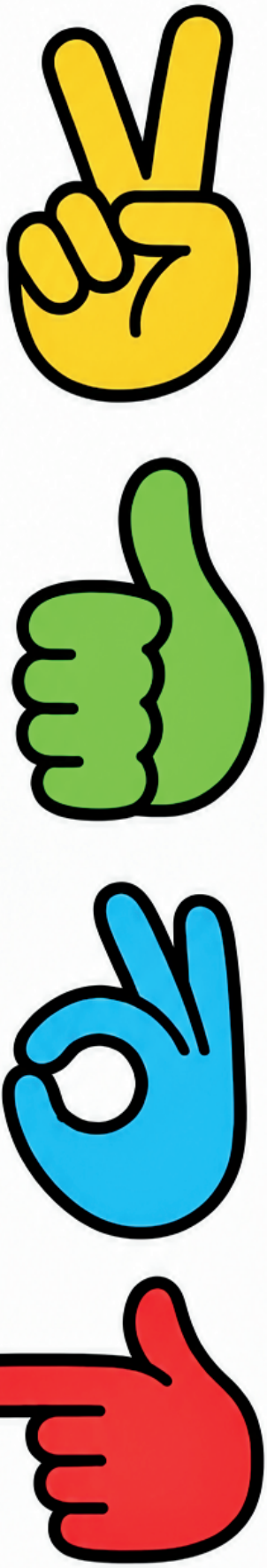




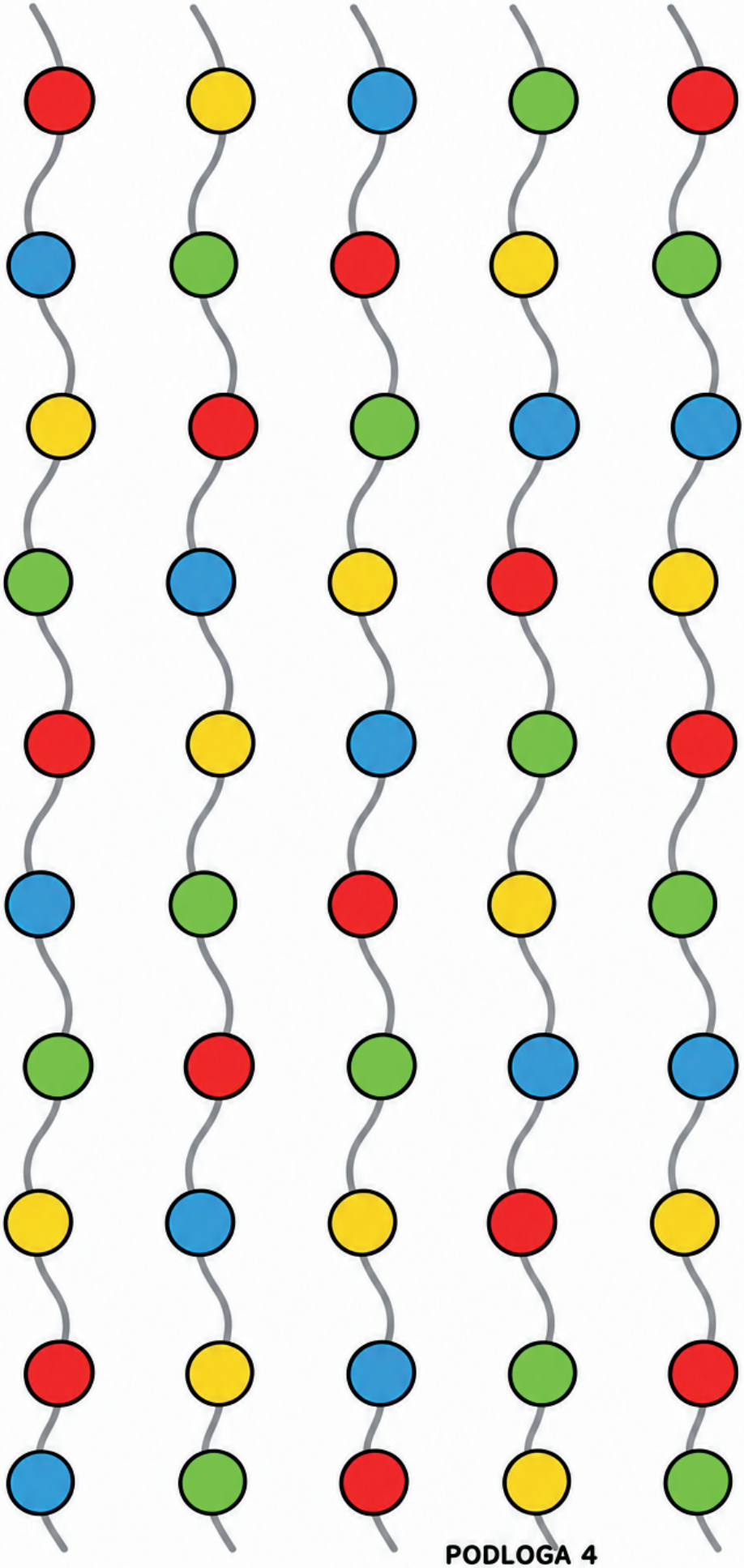
ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM



ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM

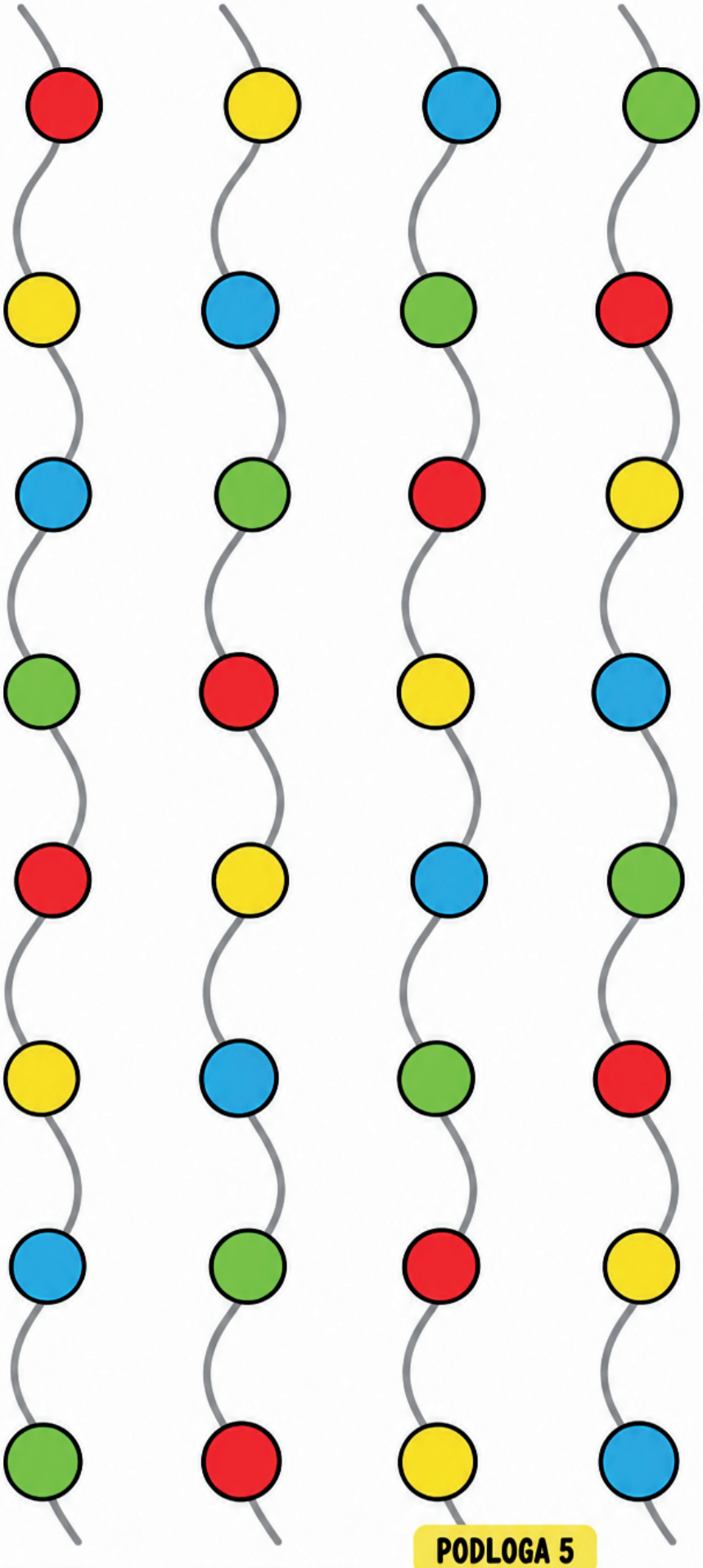








ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM

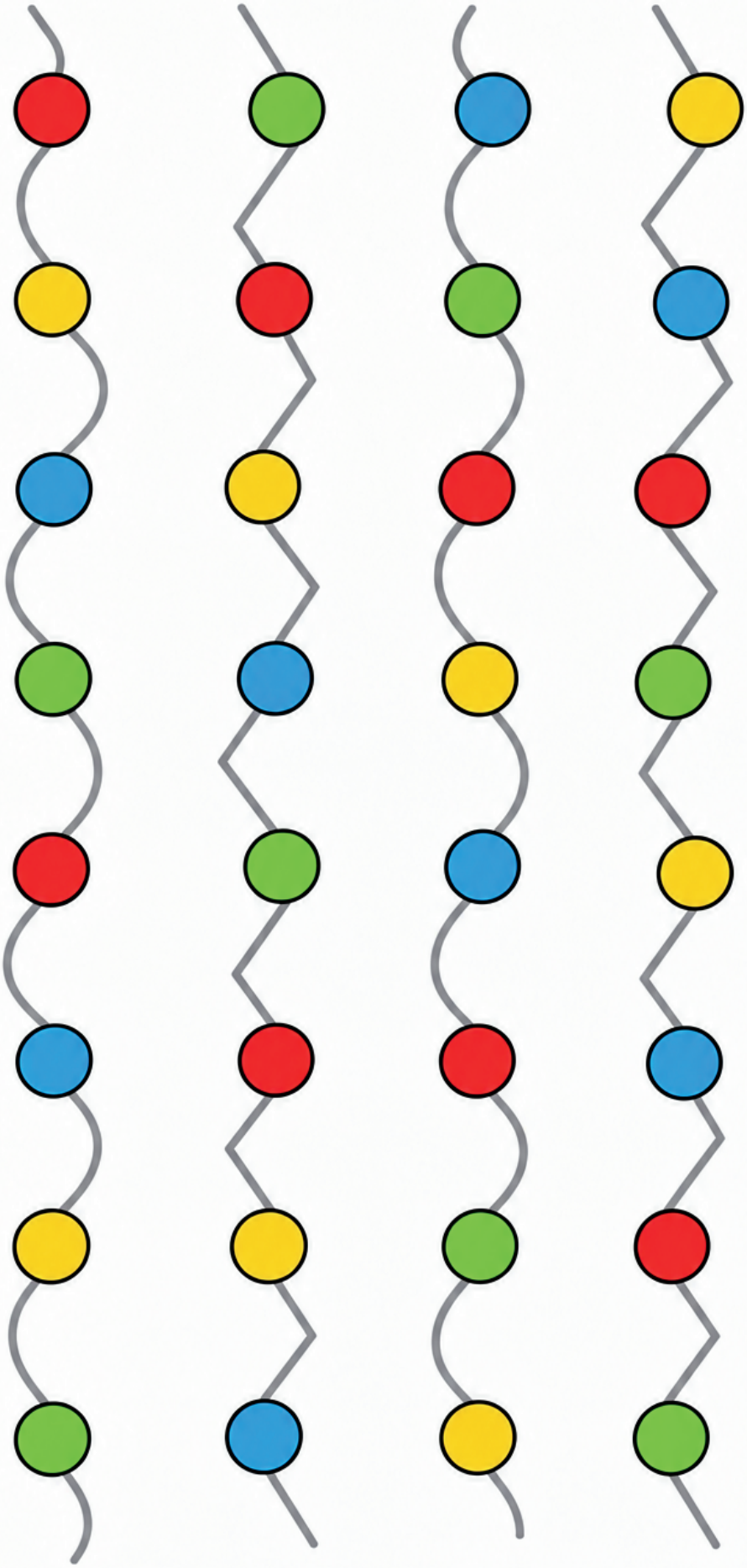








ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM

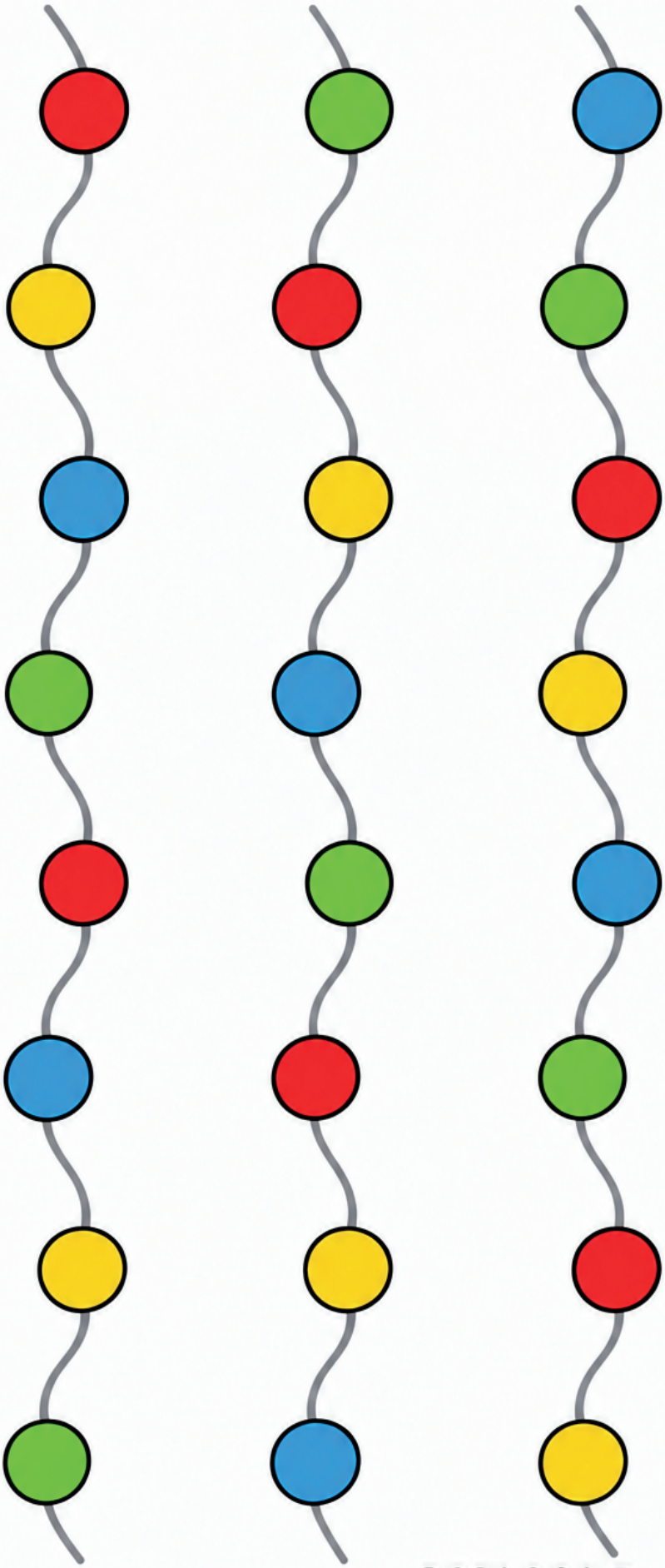








ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM

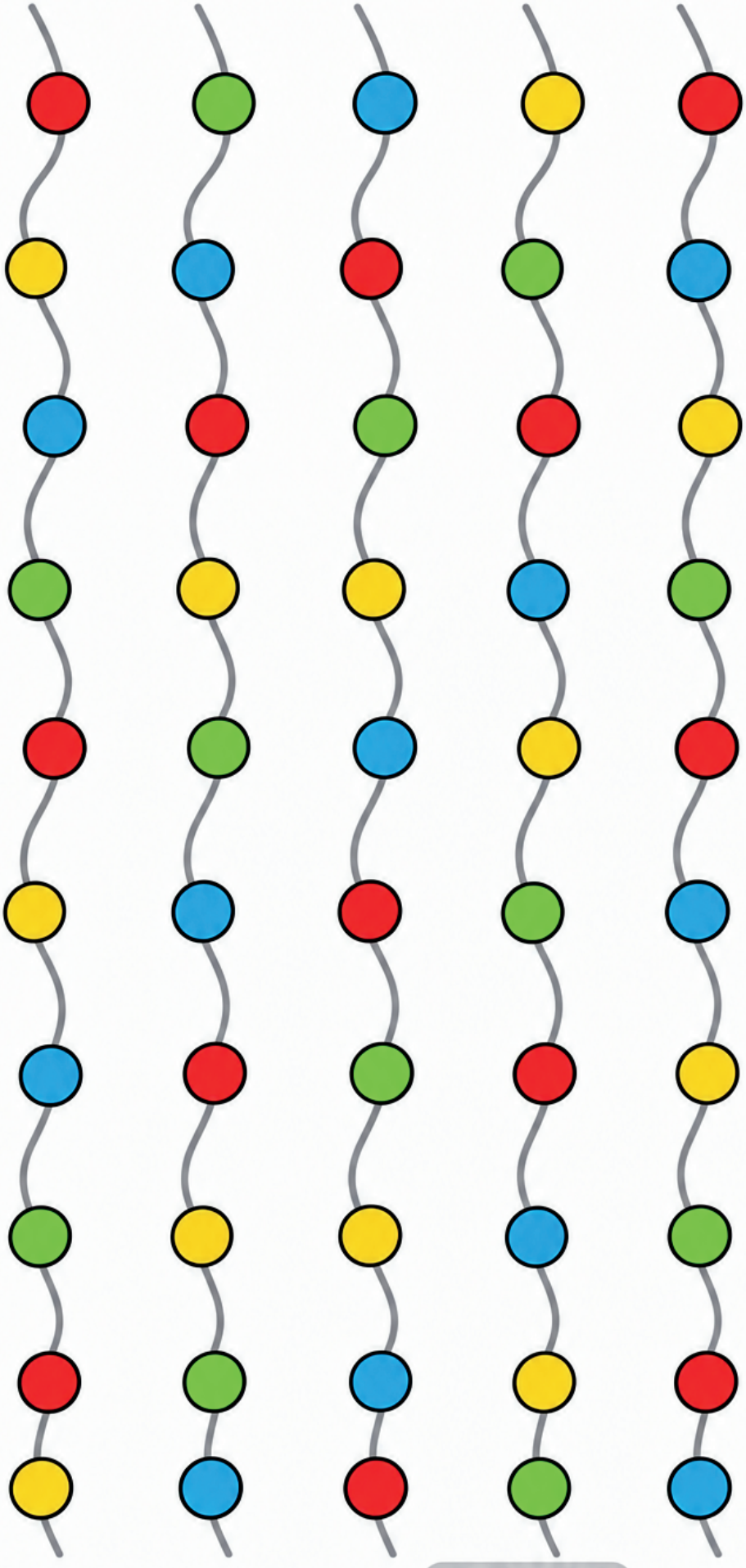




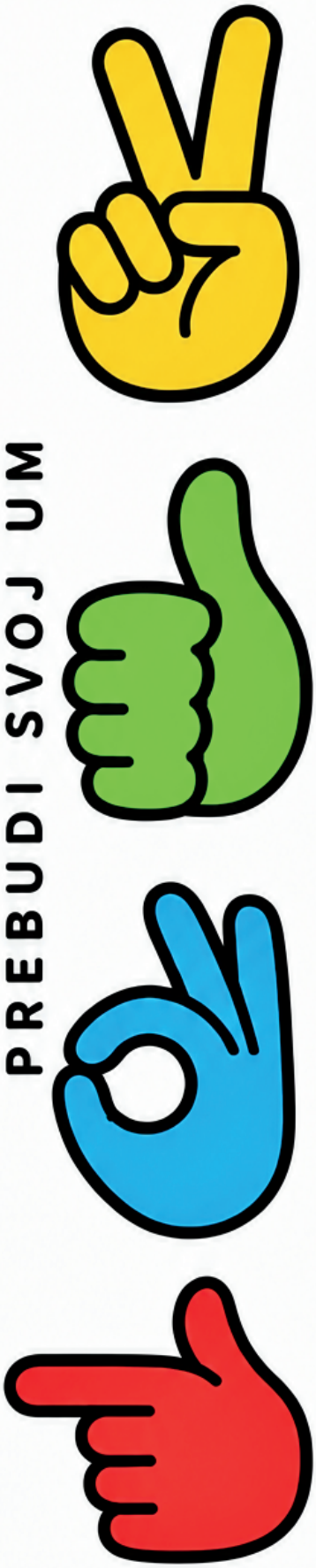




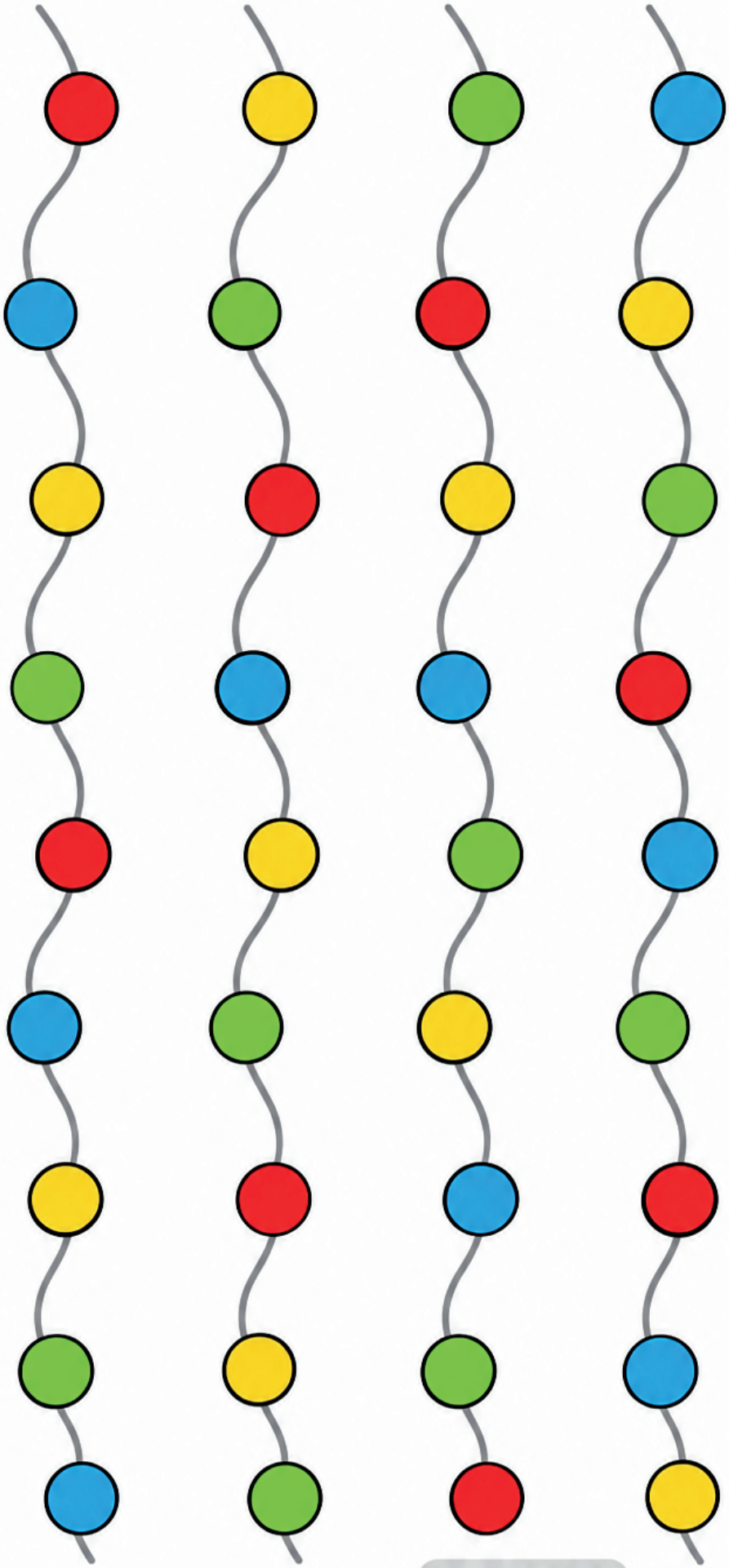
ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM



ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE



PREBUDI SVOJ UM

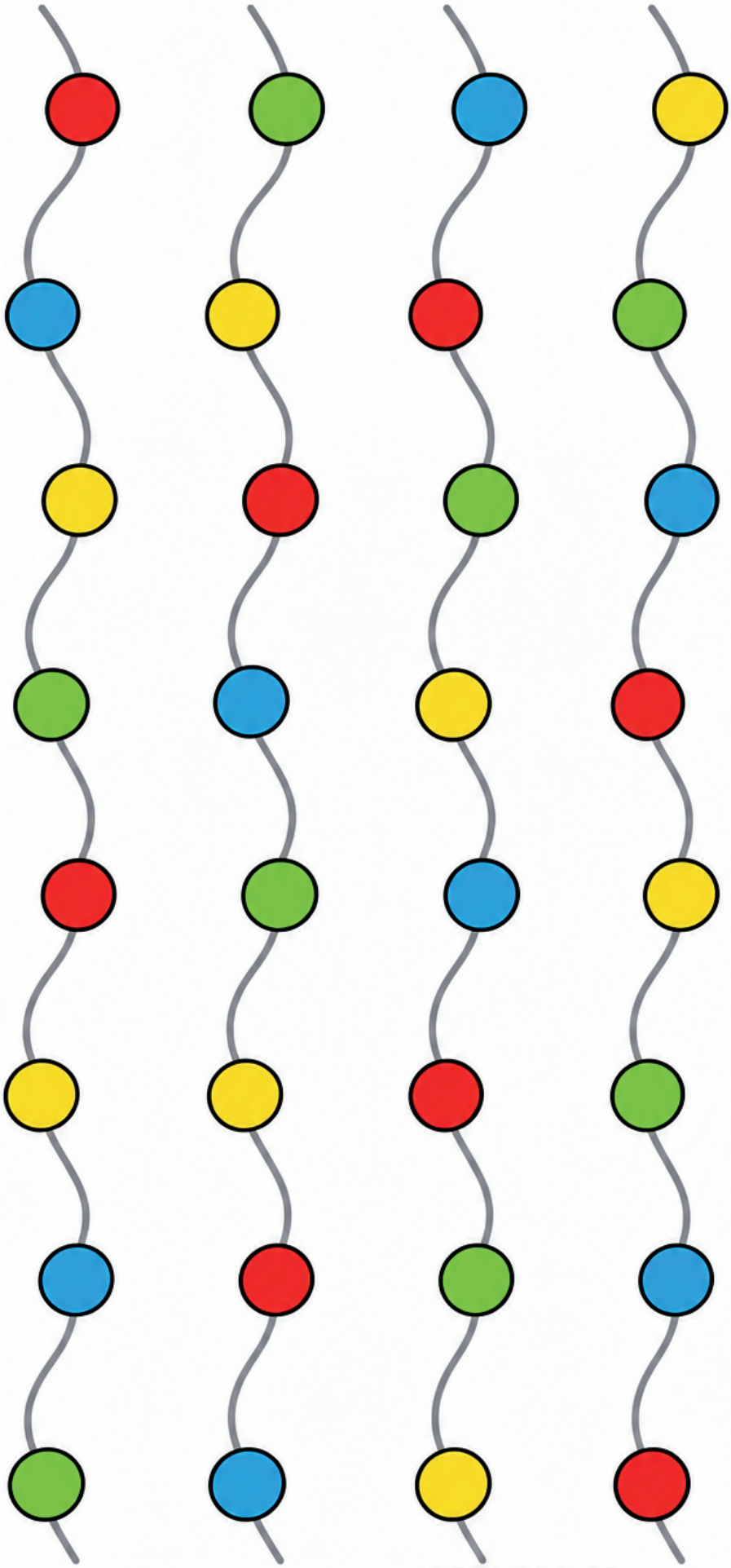








ZBRANOST + KOORDINACIJA + RAZMIŠLJANJE









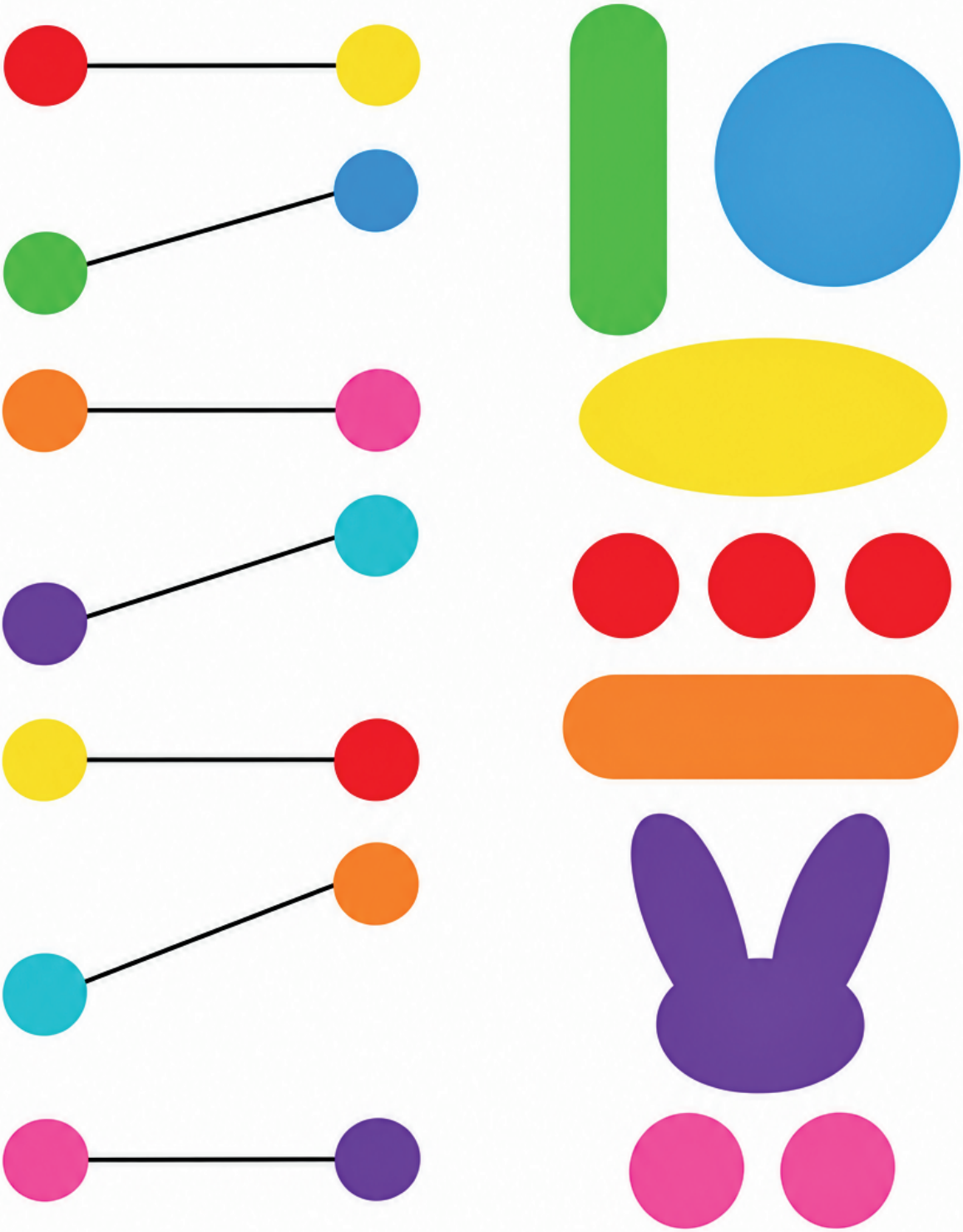


PREBUDI SVOJ UM

PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST

POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

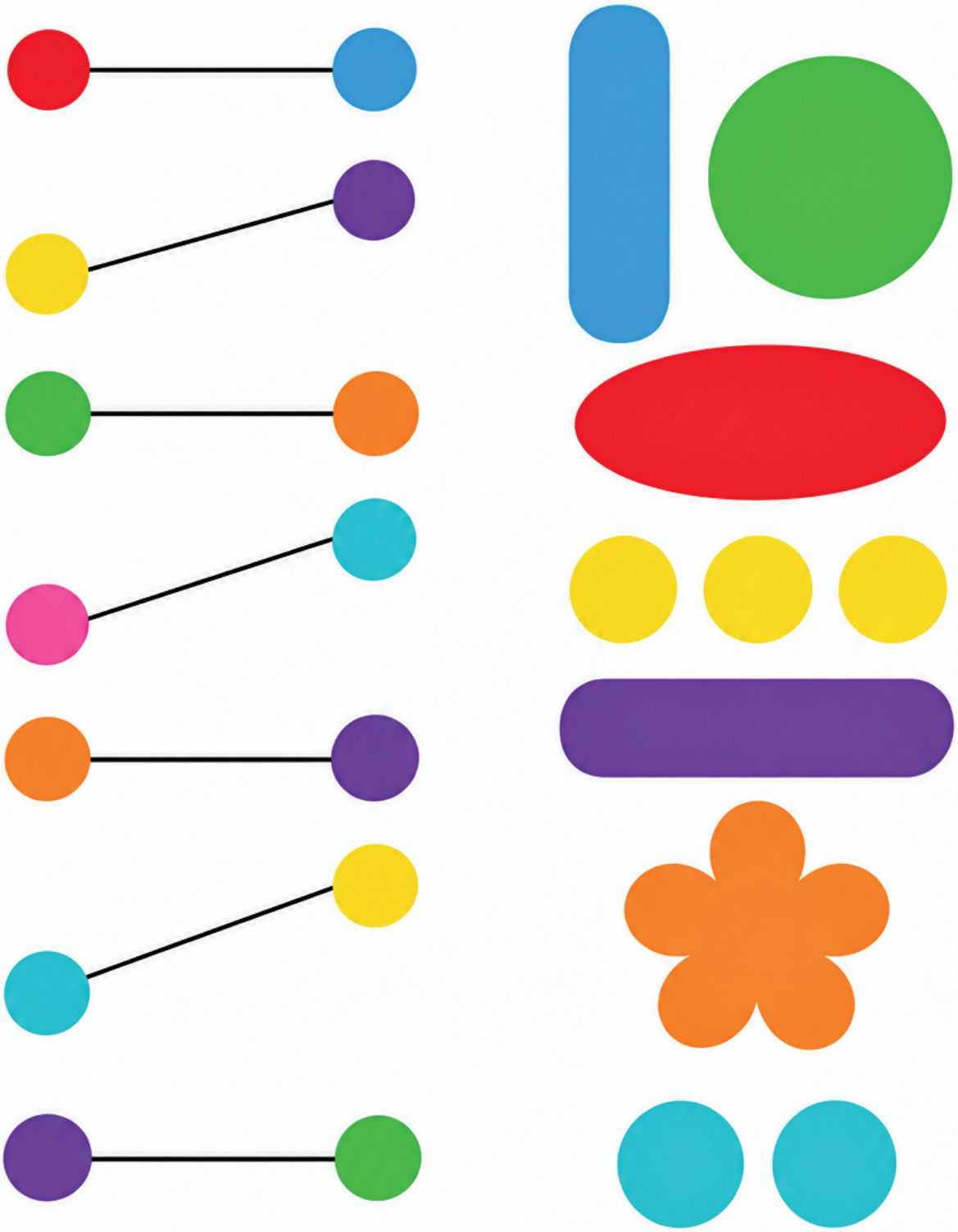
MOŽGANSKI IZZIV



PODLOGA 1

PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST
POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

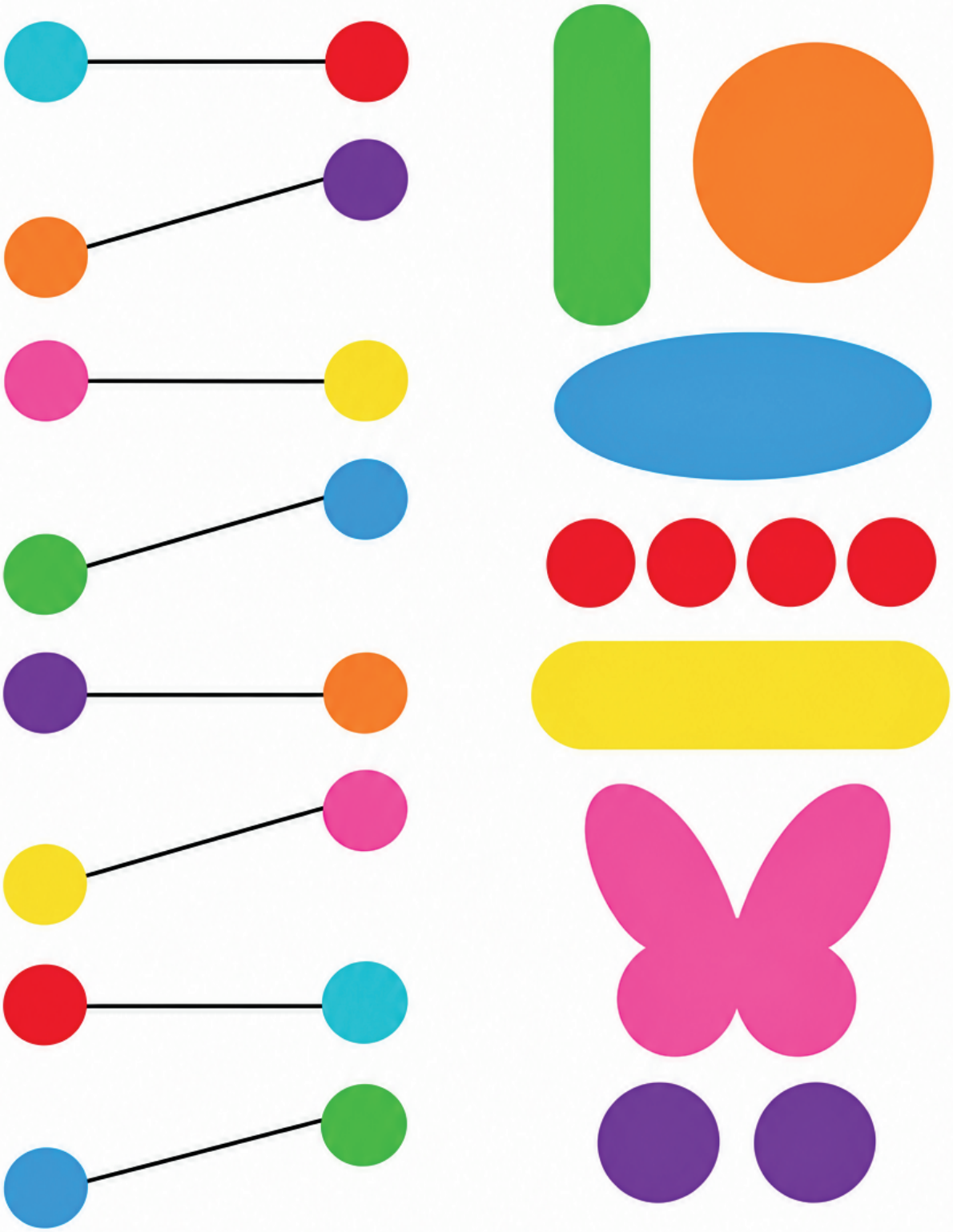
MOŽGANSKI IZZIV



PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST

POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

MOŽGANSKI IZZIV

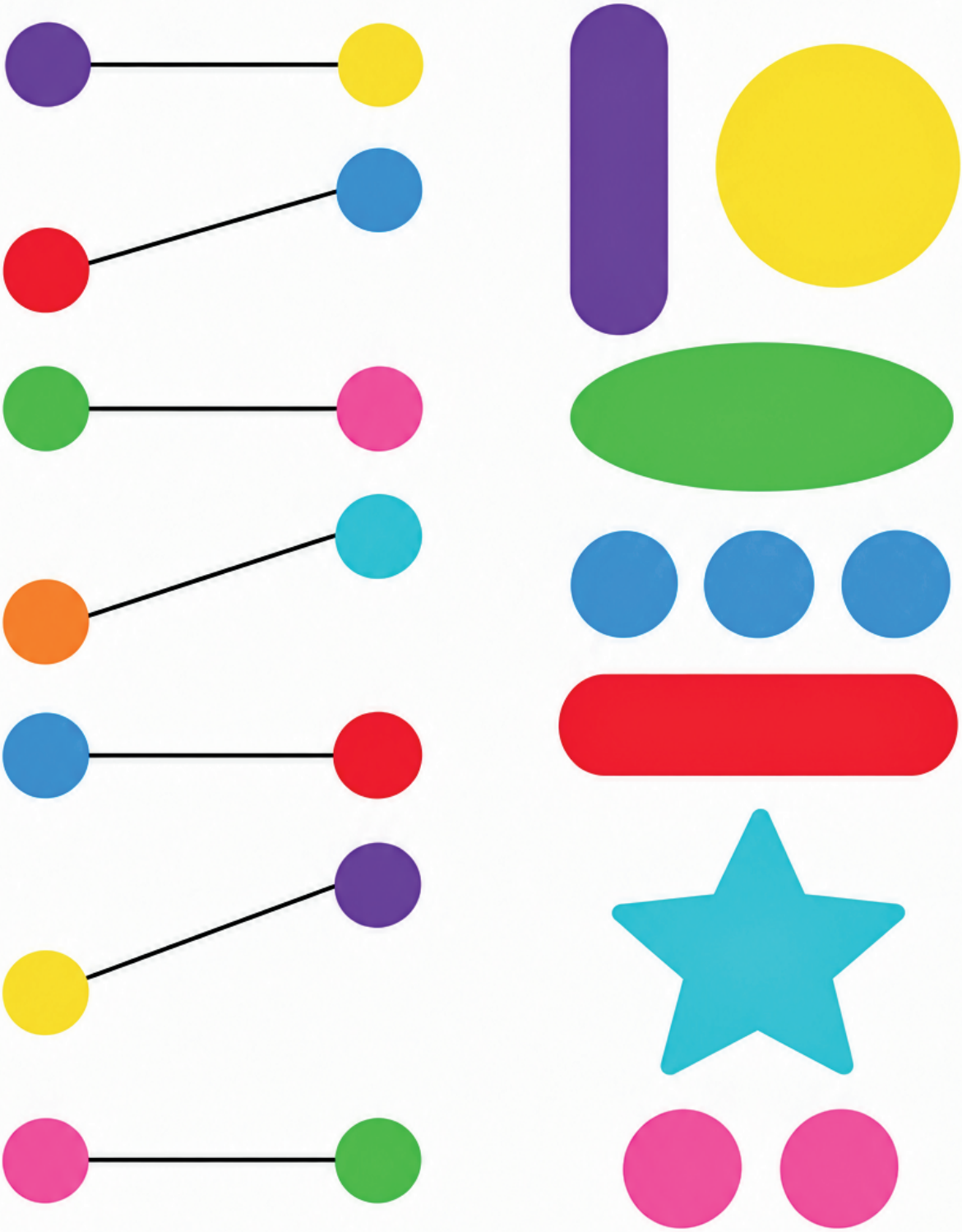


PODLOGA 3

PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST

POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

MOŽGANSKI IZZIV

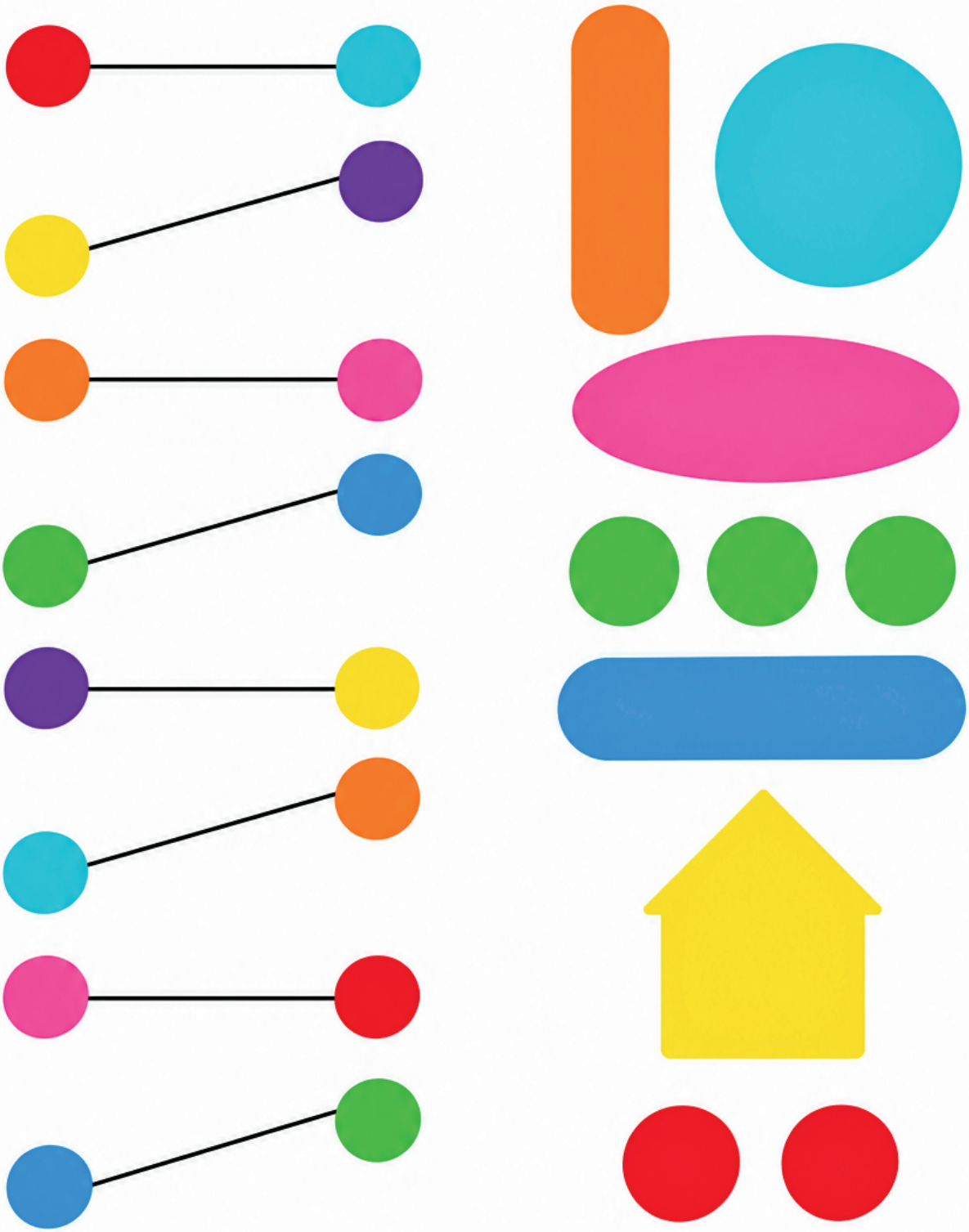


PODLOGA 4

PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST

POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

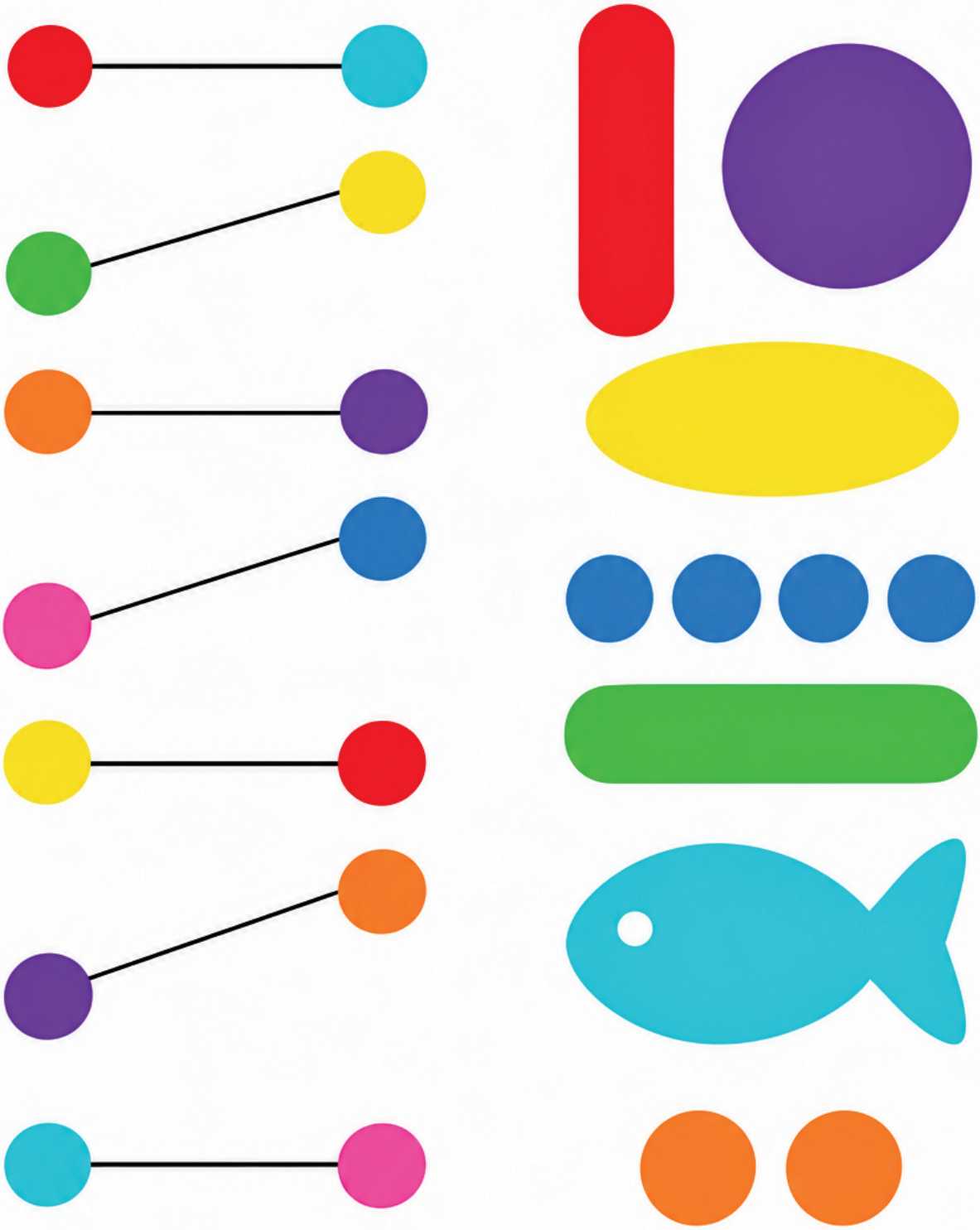
MOŽGANSKI IZZIV



PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST

POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

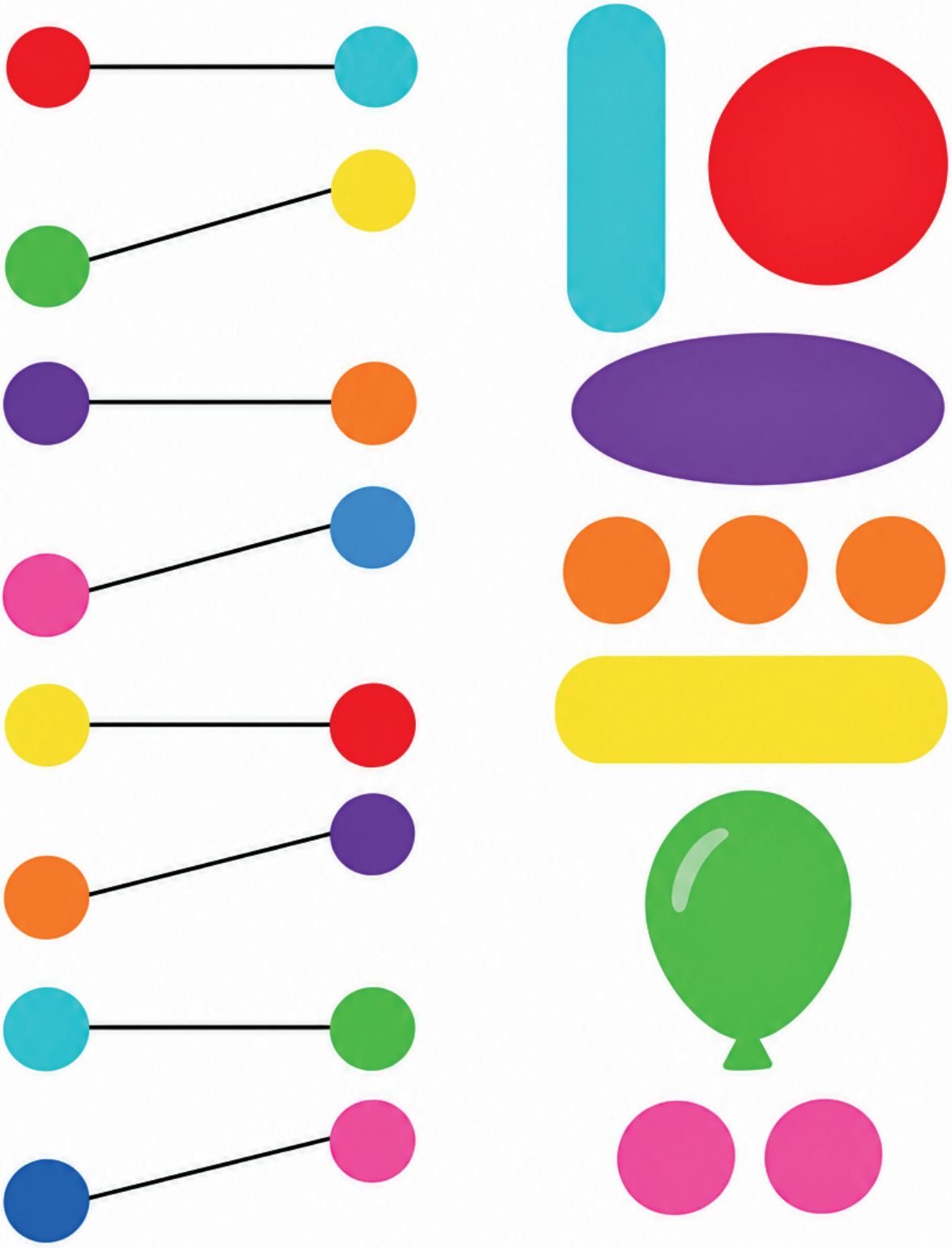
MOŽGANSKI IZZIV



PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST

POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

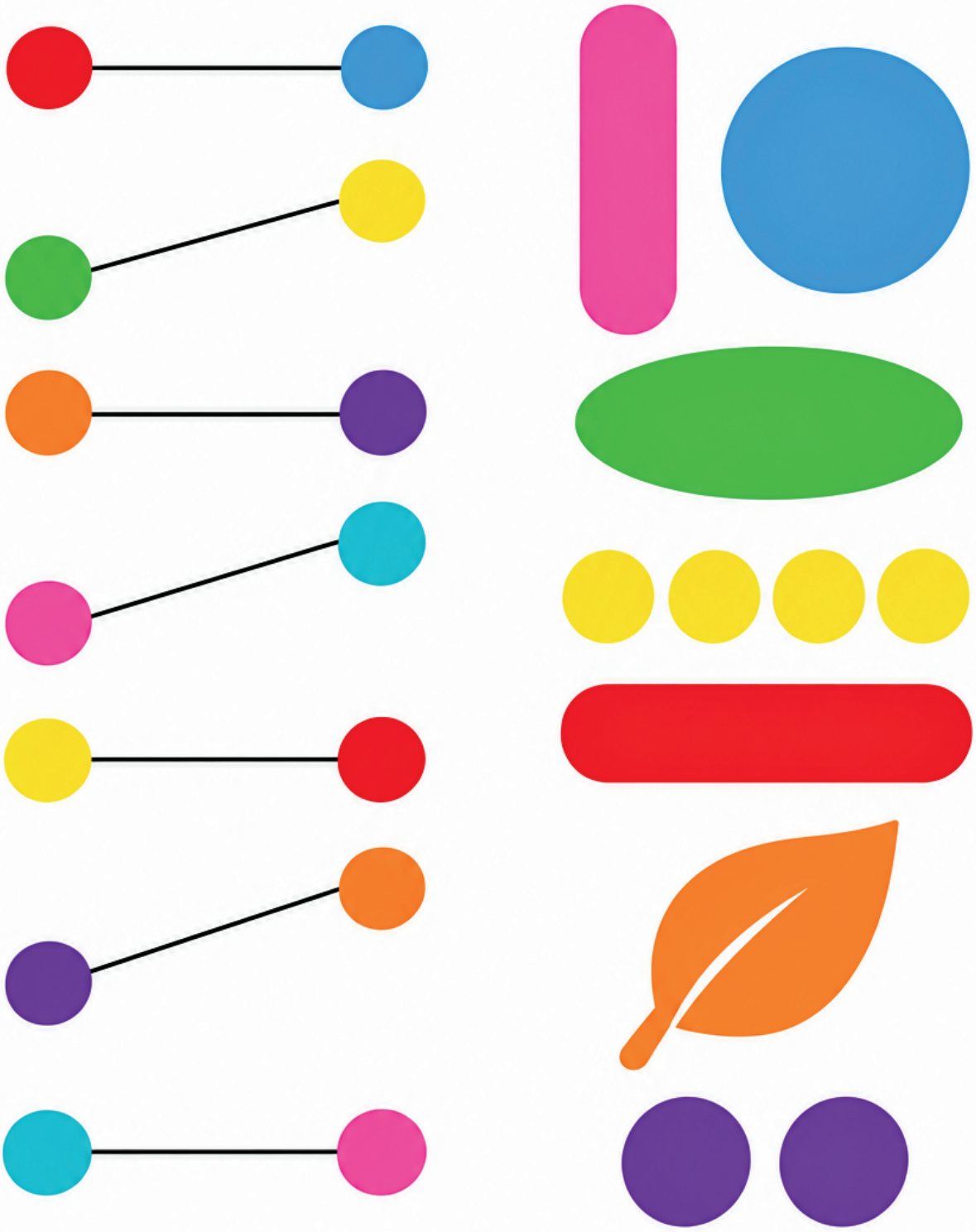
MOŽGANSKI IZZIV



PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST

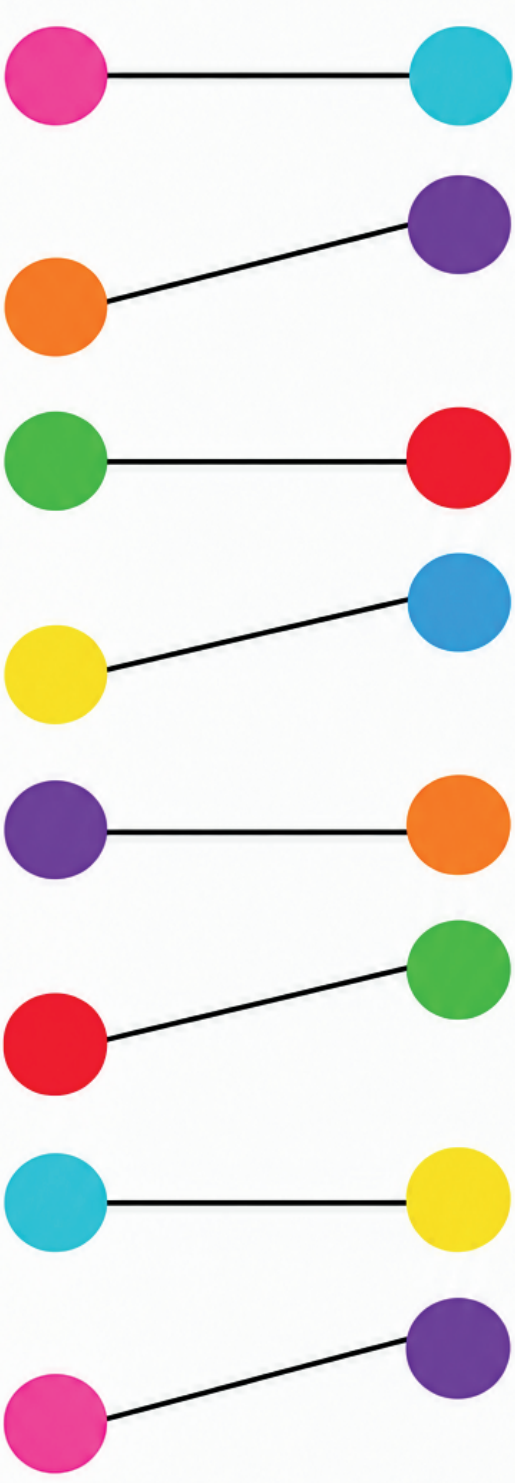
POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

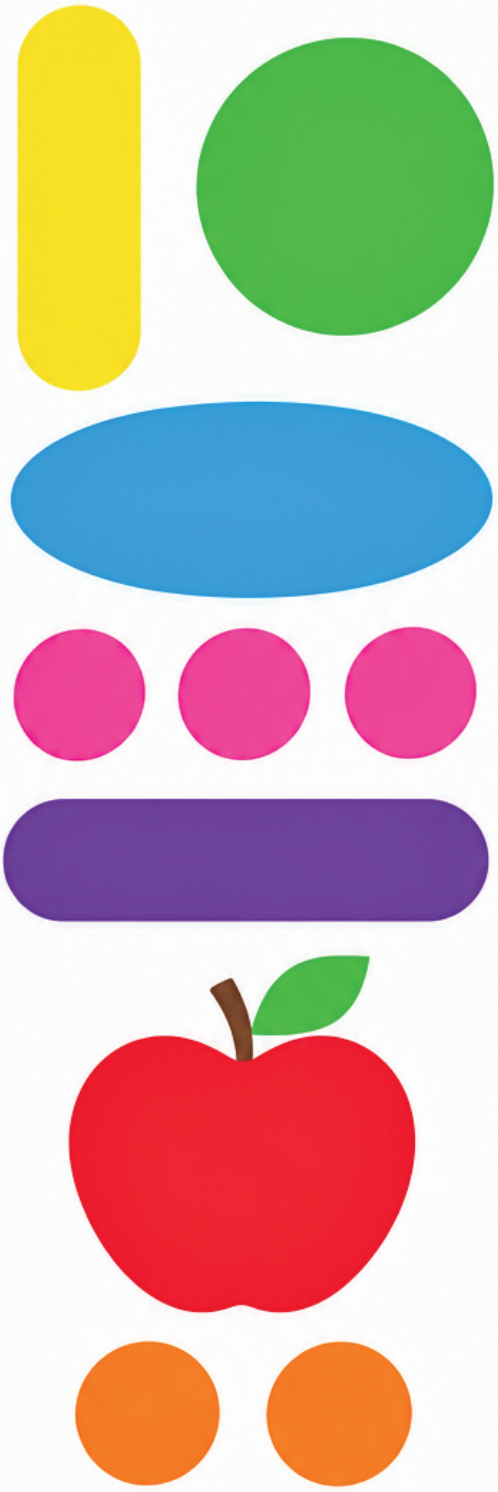
MOŽGANSKI IZZIV



PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST
POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

MOŽGANSKI IZZIV





PREPROSTA VAJA ZA ZBRANOST
POVEŽI + OPAZUJ + DOKONČAJ

MOŽGANSKI IZZIV

