



ZELENI KORAKI – ZELENE MINUTE

Jaro Vybihal, II. OŠ Žalec

Leskovec pri Krškem, 25. maj 2024

HOJA

Ne bomo danes o drevesu hoji, ki je s vsekakor lepa jelka s ploščatimi iglicami in sivo-rjavim lubjem.

Danes bomo o hoji, s katero smo se kot ljudje od živali oddaljili, po dveh jo v svojo smer mahnili.

Hoja se lahko odvija na obali in se z valovi šali.

Lahko jo negujemo sami ali v paru, pa tudi v skupini, da slaba volja se takoj razblini.

Dobra je tako za duha kot telo, kar se po njenem tempu vidi. Prva je bolj zasanjana, druga nam srce povabi v višje obrate in potne kapljice na kožo zvabi.

Je ustvarjalna, saj ob njej ideje v glavo priletijo, zaradi nje se iz nje napetosti sprostijo.

Ona tudi je za klepetanje, ko s prijatelji nas druži in zlahka še koga novega okuži.

Nekateri jo častijo kot kraljico, saj z njo premagujejo razdalje, ki so nam nedosegljive, eni pa tako hitijo z njo, kot da jih podijo in jih na olimpijskih igrah počastijo.

Slovenci jo imamo radi v hribih in si z njo pomagamo z osvajanjem vrhov gora, od koder sonce se prismeje prav do našega srca.

Najbolje je, da smo s hojo vsi prijatli se z njo pobratli, ker z njo bomo si srca odprli, se v svoj ustroj zazrli in boljše, čistejše čase pred seboj uzrli.

PRIMER VPISOVANJA V TABELO



OKTOBER 2023

DAN	9. 10. – 15. 10.	16. 10. – 22. 10.	23. 10. – 29. 10.	30. 10.	SKUPAJ (primerjava po dnevih)
PONEDELJEK					
TOREK					
SREDA					
ČETRTEK					
PETEK					
SKUPAJ					

HOJA OB POGOVORU IN DODATNIH NALOGAH

- KROŽENJE Z ROKAMI
- SONOŽNI POSKOKI
- POSKOKI PO ENI NOGI
- MNOGOSKOKI IZ NOGE NA NOGO
- PRISUNSKI KORAKI
- HOJA Z VISOKIM DVIGANJEM NOG
- PRISUNSKI KORAKI
- HOJA PO PRSTIH
- HOJA PO PETAH
- VRTENJA MED HOJO (helikopter)









INTENZIVNEJŠE AKTIVNOSTI NA PROSTEM

- RISTANC
- BADMINTON
- SOFT TENIS
- ODBOJKA
- LOVLJENJA
- IGRA Z OBROČI
- SKAKANJE S KOLEBNICO
- PLEZANJA NA IGRALIH
- METANJA PREDMETOV V CILJ
- KOŠARKA

















