

<https://www.radio-odeon.com/novice/clovek-razgibaj...>

1 / 2



pet | 09.09.2022 ob 17:00

Človek razgibaj se

Udeleženke **Šole zdravja** Semič so danes zjutraj ob telovadbi še dodatno poskrbele za gibanje, skupinsko igro in koordinacijo telesnih gibov ter ohranjanje telesne pripravljenosti za gibanje brez avtomobila ob igri »Človek razgibaj se«.

Jutranja telovadba ob 1000 gibih je lahko še bolj zanimiva, če vanjo vključimo še veliko kocko in figure za skupinsko igro Človek razgibaj se. Igra je v osnovnem konceptu podobna igri Človek ne jezi se in so ji dodana polja z nalogami iz področja telesne dejavnosti. Za dobro opravljeno nalogo je posameznik nagrajen (preskoči polje, meče še enkrat...). Cilj igre je med zabavo in druženjem razgibati telo in prvi končati pot z vsemi štirimi figurami. Kot nalašč, da dobro nagovori in ogreje udeležence. Hkrati pa jih spodbuja: »Vsak dan se gibaj čim več!«, »Bodi telesno dejaven in uživaj v zdravju!«, »Gibanje v naravi in/ali družbi je za zdravje boljše!«...


FOTO GALERIJA



<https://www.radio-odeon.com/novice/clovek-razgibaj...>

2 / 2



 Deli z drugimi

Avtor: Občina Semič, foto: Uroš Novina