




SIMBIOZA GIBA


5. GIBA IZZIV »GIBAJTE SE PO OBLIKAH, BARVAH IN ABECEDI!«

♦ V zadnjem GIBA izzivu združujemo gibanje, domišljijo in pozornost. Tokrat bomo ustvarjali gibe z oblikami, barvami in črkami.

Cilj izziva je spodbujanje gibanja, koordinacije, razmišljanja in zabave na preprost in vsem dostopen način.

- ♦ Nariši krog v zraku – z roko ali celim telesom
- ♦ Trikotnik gibanja – premikaj se v treh smereh (levo–desno–gor/dol)
- ♦ Kvadratni koraki – gibanje v štirih smereh

- ♦ Barve določajo način gibanja:
 -  Rdeča – hitro in energično gibanje (npr. tek na mestu, hitri gibi rok)
 -  Modra – počasno in umirjeno gibanje (npr. počasni raztegi, hoja v mestu)
 -  Zelena – mehko, sproščeno gibanje (npr. valovanje telesa, kroženje rok, lahkotni gibi)

- ♦ **Stop igra** – ob “stop” se ustavi kot kip
- ♦ **Oblika po navodilu** – vodja pove obliko, vsi jo “narišejo” z gibi
- ♦ **Barvna sprememba** – ob menjavi barve se spremeni tudi način gibanja
-  **Abeceda** – izberite črke in jih z gibi telesa “narišite” v prostoru (stoje, sede ali v gibanju), lahko sami, v paru ali skupini, tempo in zahtevnost prilagodite svojim možnostim

Ni pomembno, kako popolno se gibamo – pomembno je, da poslušamo navodila, se premikamo in uživamo. 😊

GIBA NAVDIH

Gibanje z oblikami, barvami in črkami spodbuja pozornost, spomin in koordinacijo. Je preprosto, zabavno in primerno za vse generacije – od najmlajših do najstarejših.



GIBA NASVET

- ◆ uporabljajte jasna in kratka navodila
- ◆ prilagodite tempo skupini
- ◆ omogočite tudi sedečo izvedbo
- ◆ spodbujajte ustvarjalnost in zabavo
- ◆ gibajte se počasi ali hitreje – po navodilih
- ◆ ni napačnih gibov – pomembna je ustvarjalnost
- ◆ prilagodite si težavnost po svojih zmožnostih



Čas izvajanja izziva: do 7.6.2026



Delite svoje utrinke: skupnost@simbioza.eu



Hvala, ker ste gibal z nami!

