

Pozdravljeni, tukaj boste našli nekaj predlogov za gibanje – od sprehoda do plesa. ☺

Sprostite se in se zabavajte!

Lep pozdrav

učiteljica Maja Selko

⇒ **SPROSTITVENA DEJAVNOST V NARAVI**

Pojdi na sonce, v naravo, kjer se ne zadržuje veliko ljudi. Zamiži in prisluhni ptičjemu petju. Skušaj uganiti, katere ptice slišiš. Ozri se okrog sebe in opazuj te ptice. Ko prideš domov skušaj narisati vse ptice, ki si jih videl.

Takole se oglašā:

Črni kos: <https://www.youtube.com/watch?v=XoLopaot-9s>

Vravec: <https://www.youtube.com/watch?v=dV1PMs0C5Eo>

Sinica: <https://www.youtube.com/watch?v=FbwgXeLSRTE>

Taščica: <https://www.youtube.com/watch?v=Ludr2UqJsyk>

Lišček: https://www.youtube.com/watch?v=j9-l_18f1zg

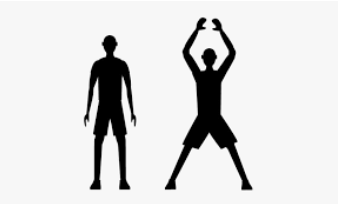
Kalin: <https://www.youtube.com/watch?v=jiWEU4vcp28>

Veliki detel: https://www.youtube.com/watch?v=uUi5RRc_YEI

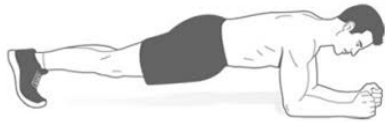
⇒ **RAZGIBAJ SE S ČRKAMI SVOJEGA IMENA**

Zapiši svoje ime, poišči črke ter izvedi vaje na vse črke tvojega imena.


A	10 sonožnih poskokov	L	20 poskokov na eni nogi (10 leva, 10 desna noga)
B	10 dvigov na prste	M	20 poskokov z leve na desno nogo
C	20 plosk nad glavo in za hrbet, stegnjene roke	N	Plank – mizica (štej do 15)
Č	Plank – mizica (štej do 20)	O	Lastovka na eni nogi (preštej do 20)
D	10 predklonov (z rokami do tal)	P	15 počepov
E	Most (štej do 20)	R	10 Jumping jacks
F	10 počepov s poskokom	S	10 sklec
G	20 sonožnih poskokov levo desno	Š	10 počepov s poskokom
H	10 jumping jacks* (poskoki narazen skupaj z rokami)	T	15 trebušnjakov
I	20 visokih dvigov kolen (10 desna, 10 leva noga)	U	Tek na mestu (štej do 30)
J	20 sonožnih poskokov naprej nazaj	V	Most (štej do 20) - boki visoko gor
K	10 žabjih poskokov	Z	10 zajčjih poskokov
		Ž	15 sonožnih skokov čez kolebnico



JUMPING JACKS



PLANK



MOST

⇒ PLESI

Bi se rad/a naučila plesati? Na spodnjih povezavah imaš nekaj predlogov.

- M. Voglar - Ježek teka, teka: <https://www.youtube.com/watch?v=AuERmHdxvL8>
- Čuki - Gremo na morje: <https://www.youtube.com/watch?v=oTVJcYvWi3Y&list=PLE7wFCOnKFRn6WNTuqckl9nXFSL7QGBY8>
- Čuki - Gremo okrog sveta: <https://www.youtube.com/watch?v=oDWGwFjBlo4>
- R. Kranjčan - Zum, zum, zum: <https://www.youtube.com/watch?v=y4BkJZVqMtI>
- Čuki - Srečo ujemi: <https://www.youtube.com/watch?v=0sc0JlxVGgs>
- Čuki - Hubba bubba: https://www.youtube.com/watch?v=bHk7T28yqik&list=PLF8VW9yraVYADiinS_wpJKKwz6iWXI6
- Čuki - Foksnerjev ples: <https://www.youtube.com/watch?v=IHdwzFXUjcY>
- Čuki - Z nogo ob tla: https://www.youtube.com/watch?v=_8LjPOBCIHc&list=PLF8VW9yraVYADiinS_wpJKKwz6iWXI6
- Soul Control, M. Kokol, J. Lipinčik - Čokolada: <https://www.youtube.com/watch?v=jAlsCu863DM>
- M. Kokol, J. Lipinčik - Zableši z nami: <https://www.youtube.com/watch?v=JkxEsDyC9ao>