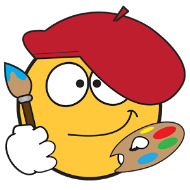
** GLASBENA UMETNOST**

**PETJE POZNANIH PESMI.**

****

**LIKOVNA UMETNOST**

**PROSTO SLIKANJE (SLIKANJE PO ŽELJI UČENCA).**

**NA LIST PAPIRJA NASLIKAJ SLIKO.**

**MOTIV, VELIKOST PAPIRJA, TEHNIKO SLIKANJA IN LIKOVNE PRIPOMOČKE IZBERI SAM.**

**ŽELIM TI SPROŠČENO SLIKANJE IN PREPUSTI SE DOMIŠLJIJI.**

****

** ŠPORT**

**POMEMBNO! PRED VSAKO VADBO SE MORAMO NAJPREJ OGRETI.**

**OGREVANJE: TEK NA MESTU (2min)**

**VADBA: ŠPORTNA ABECEDA**

**NAVODILA: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA IN PRIIMKA. NASLEDNJI DAN SESTAVI DRUGE BESEDE ALI POVEDI IN IZPELJI VAJE. NA DAN NAREDI OKOLI 15 RAZLIČNIH VAJ.**

**PRIMER POVEDI:**

**DANES JE SONČEN DAN.**

**RAD JEM JUHO IN ŠMORN.**

**RAD IMEJ ŽIVALI.**

**ČRV JE MAJHNA ŽIVAL…**

**K IGRI POVABI TUDI DRUŽINSKE ČLANE.**

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A** | **10X TREBUŠNJAKI** | **Zakaj trebušnjaki ne delujejo in celo škodijo? | VadbenaKlinika** |
| **B** | **SEDIŠ, TRUP SUKAŠ V DESNO IN LEVO. (10X)** | **Jednostavnije vježbe snage za starije osobe | Tiha dob – Dom za ...** |
| **C** | **LEŽIŠ NA TREBUHU, ISTOČASNO DVIGUJEŠ IZTEGNENE ROKE IN NOGE. (10X)** | **Čuvajte hrbtenico - imate samo eno!** |
| **Č** | **LEŽIŠ NA HRBTU. NOGI IZTEGNEŠ IN JU DVIGNEŠ RAHLO OD TAL. STRIŽEŠ Z NOGAMI. (10X)** | **3 odlične vaje za trebuh - Aktivni.si** |
| **D** | **VISOKI POSKOKI V ZRAK (10X)** |  |
| **E** | **VAJA »MAČKA« (10X)**  (Postavimo se na vse štiri, kolena so v širini bokov, roke so pravokotno na tla pod nami, prsti na rokah močno razširjeni, gledamo v tla. **GLOBOKO VDIHNEŠ IN USLOČIŠ HRBET, GLAVO DVIGNEŠ.**) | **Zadnji blogi - BLOGI - Page 8** |
| **F** | **»VOZIŠ« KOLO (30sek)**  **SEDIŠ. IZMENIČNO KRČIŠ IN IZTEGUJEŠ NOGI.** |  |
| **G** | **HOPSANJE NA MESTU (30 sek – 1min)** |  |
| **H** | **DVIGOVANJE IZTEGNJENIH NOG (10X)** |  |
| **I** | **POČEPI (10X)** |  |
| **J** | **ŽABJI POSKOKI (10X)** |  |
| **K** | **POSKOKI NA »ZVEZDO«** |  |
| **L** | **SKOKI PO DESNI NOGI (10X)** |  |
| **M** | **SKOKI PO LEVI NOGI (10X)** |  |
| **N** | **HOJA V POČEPU (30 sek)** |  |
| **O** | **IZPADNI KORAK - 5X Z VSAKO NOGO** |  |
| **P** | **DESKA (30 sek) (PAZI NA RAVEN HRBET)** |  |
| **R** | **HOJA PO VSEH ŠTIRIH (30 sek)** |  |
| **S** | **PLAVANJE (10X)**  **LEŽIŠ NA TREBUHU. ROKE IN NOGE SO IZTEGNJENE. DVIGNEŠ DESNO ROKO TER LEVO NOGO, POLOŽAJ ZADRŽIŠ 2sek IN POČASI SPROSTIŠ. PONOVIŠ ŠE Z LEVO ROKO IN DESNO NOGO. IZMENIČNO DVIGUJEŠ IN SPROŠČAŠ. Hitrost gibov lahko stopnjuješ.** |  |
| **Š** | **STOJA NA LOPATICAH – SVEČA (30sek)** |  |
| **T** | **DVIG NASPROTNE NOGE in ROKE V ZRAK (10X)**  **SI NA VSEH ŠTIRIH, S KOLENI POD BOKI IN DLANMI POD RAMENI. ISTOČASNO DVIGNEŠ IZTEGNJENO LEVO ROKO IN IZTEGNJENO DESNO NOGO. PONOVIŠ ŠE Z DRUGO ROKO IN NOGO.** |  |
| **U** | **ZAMAH Z NOGO NAZAJ (10X – Z VSAKO NOGO)**  **POSTAVIŠ SE NA VSE ŠTIRI (NA KOLENA IN NA DLANI) IN DVIGUJEŠ IZTEGNJENO NOGO. ENAKO NAREDIŠ ŠE Z DRUGO NOGO.** |  |
| **V** | **STREŠICA (POLOŽAJ ZADRŽI 30 sek)** |  |
| **Z** | **IZMENIČNI ODKLONI V LEVO IN DESNO STRAN (10X)**  **STOJIŠ RAZKORAČENO, ROKE SO ODROČENE.** |  |
| **Ž** | **HITRI TEK NA MESTU (30sek)** |  |