




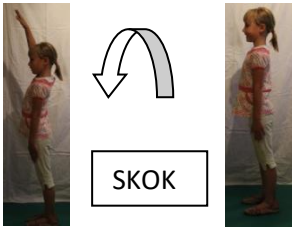




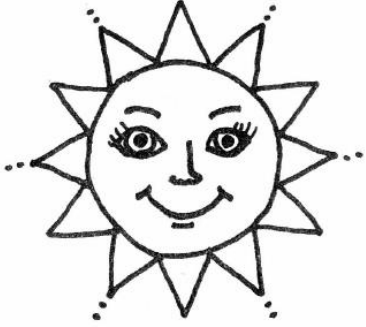


VAJE ZA PETEK

<p>Popij kozarec vode</p>		
<p>Rama, hrbet</p>		<p>Z dlanjo leve roke primi desno roko tik nad komolcem. Potisni desno roko stran od telesa, z levo roko pa se temu gibanju upiraj in zadrži položaj 3 do 4 sekunde. Za trenutek sprosti. Ponovi z drugo roko.</p>
<p>Pogled čez ramo</p>		<p>Roke opri ob boke. Stopala so obrnjena naravnost naprej in kolena so rahlo pokrčena. Boke zasučij v levo stran in istočasno poglej čez levo ramo. Zadrži lahkotno raztezanje do 12 sekund. Sprosti se in se mirno nadihaj. Ponovi na drugi strani. Vajo ponovi 2-krat na vsaki strani.</p>
<p>Prsti, meča</p>		<p>Stojiš, roke so ob telesu. 3- do 4-krat se dvigni na prste, tako da čutiš mečne mišice. Sprosti. Ponovi 2-krat.</p>

<p>Tresenje dlani in rok</p>		<p>Stresi dlani in roke 10- do12-krat. Pri sproščanju napetosti so rame spuščene in čeljust sproščena.</p>
<p>Roboti</p>		<p>Stoj vzravnano. Skoči naprej in nato takoj nazaj. Hkrati dvigni eno roko navzgor in drugo roko navzdol. Ob nadaljevanju skakanja naprej in nazaj naj se roki izmenično dvigujeta gor in dol. Ponovi 20-krat.</p>
<p>Češnje nabirat</p>		<p>Ponovite trikrat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vstani. 2. Dvigni roki proti nebu. 3. Vzpni se na prste. 4. Steguj se proti nebu, telo naj ostane čim bolj napeto. 5. Zadrži 15 sekund 6. Spusti roke dol in pete na tla.
<p>Dvigi na stolu</p>	 <p>(c) ot-mom-learning activities</p>	<p>Učenci naj svoji dlani položijo na ustrezno stran stola. Z rokami naj se oprejo ob stol in POTISKAJO toliko časa dokler se njihova zadnjica ne dvigne od sedala. Na začetku bo že sam dvig lahko težaven. Kasneje jih lahko izzovemo s tem, da naj dvig poskušajo zadržati nekaj sekund. Težavnost povečamo tudi tako, da med držanjem iztegnejo noge v kolnih in položaj zadržijo.</p>
<p>Hoja po stopnicah/hodniku.</p>		

<p>Skoki na mestu z obratom</p>		<p>Na vsaki strani učilnice otrokom izpostavite nek viden predmet (npr. ura, tabla, koledar, okna). Nato naj se v skoku obrnejo proti predmetu, ki ga pokličete.</p> <p>Spreminjajte smer obračanja od leve proti desni, poskusite tako obrate za 90° kot 180°.</p>
<p>Počivalček (Schmidt, 2008)</p>		<p>Ležimo stegnjeni na tleh, kolena so upognjena in usmerjena navzgor. Roke prekrižamo na prsih. Glava, ramena in boki morajo ležati v ravni črti. Sprostimo hrbet in enakomerno dihamo. Tako ostanemo eno minuto. Lahko si pomagamo z objemom kake mehke igrače.</p>
<p>Pozdrav soncu (Schmidt, 2008)</p>	 <p><i>GLEJ VEČJO SLIKO SPODAJ</i></p>	<p>Teh 12 položajev tvori en pozdrav. Če želimo ali zmoremo, in nam je predvsem prijetno, lahko pozdrav večkrat ponovimo. Pazimo pa, da ga izvajamo v sebi primernem tempu in da uskladimo gibanje z dihanjem. Če smo res izurjeni, lahko naredimo 12 ponovitev, za vsak mesec en pozdrav. (Schmidt, 2008)</p>

POZDRAV SONCU

