

# TORKOV

## POZDRAV



DOPOLDANSKO DELO SI NAJBRŽ ŽE OPRAVIL. NAJBRŽ SI TUDI ŽE POJEDEL KOSILO, ZDAJ PA JE ČAS ZA MALO TELOVADBE IN ZRAVEN ŠTETJA, DA SE BOSTE DOBRO RAZGIBALI IN SE BOLJŠE POČUTILI. NAPIŠITE 5 BESED IN PO ČRKAH OPRAVLJAJTE VAJE.

**A** 1 MINUTA TEKA NA MESTU

**B** 10 TREBUŠNJAKOV

**C** 15 POČEPOV

**Č** 15 SKLEC

**D** 15 SEKUND CEPETANJA NA MESTU

**E** 7 X KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN 8 X NAZAJ

**F** 8 IZPADNIH KORAKOV NAPREJ NA VSAKO NOGO

**G** 9 X VAJA ZA HRBET (LEŽIŠ NA TREBUHU, DVIGUJEŠ NOGO IN NASPROTNO ROKO)

**H** 12 POSKOKOV LEVO- DESNO

**I** 7 SONOŽNIH POSKOKOV S KOLEBNICO (LAHKO TUDI BREZ)

**J** 13 DVIGOV NA PRSTE (STOPALA VZPOREDNO)

**K** 14 X STRIŽENJE S STEGNJENIMI NOGAMI (LEŽE NA TLEH)

**L** 6 X PO STOPNICAH GOR IN DOL

**M** 11 SEKUND STOJE NA ENI NOGI IN ŠE NA DRUGI 11 SEKUND

- N** 1 MINUTI BOKSANJA V PRAZNO
- O** 2 MINUTI PLESA NA HITRO GLASBO (POLKA, ROKENROL ...)
- P** KROŽENJE Z GLAVO V VSAKO SMER 4-KRAT
- R** TAPKANJE PO MIZI- 10 SEKUND
- S** 15 X STRIŽENJE Z ROKAMI V PREDROČENJU
- Š** MAČKA – OPORTA ROKE IN NOGE, USLOČIŠ HRBET – 8 X
- T** 10 X DVIG BOKOV V MOST, LEŽE NA HRBTU
- U** 10 IZPADNIH KORAKOV V STRAN (LEVA, DESNA)
- V** 14 SEKUND STOJA NA LOPATICAH (SVEČA)
- Z** TEK NA MESTU-15 SEKUND
- Ž** 10 X KROŽENJE Z RAMENI



DANES STE SPET SPOZNALI NOVO ČRKO. V ZVEZEK ZA PODALJŠANO BIVANJE JO ZAPIŠITE IN JO ČIMLEPŠE OKRASITE. LAHKO NAPIŠETE ŠE KAJ BESED, KI SE ZAČNEJO IN KONČAJO NA ČRKO Š.

IZDELATE LAHKO TUDI IGRO, KI JE NAMENJENA RAZVIJANJU KOORDINACIJE. IZREZATI MORATE OBRIS LEVE IN DESNE ROKE TER NOGE. PAZITI MORATE, ALI GRE ZA LEVO ALI DESNO. SLIČICE RAZPOREDITE PO TLEH V POLJUBNIH KOMBINACIJAH. NAJBOLJE JE, ČE JIH PRILEPITE. IGRA JE ZELO ZANIMIVA, POSEBEJ, ČE BOSTE HITRI.

<https://www.youtube.com/watch?v=aGUQqUK8SQ8>

PA SPET NEKAJ ZA USTVARJALCE. IZDELAJTE SI ŠE ENO IGRO IZ TULCEV. PA SPET ŠTEVILKE BOSTE REKLI. AMPAK BOSTE VIDELI, IGRA JE ZELO ZABAVNA.

**POTREBUJETE:**

- 3 MANJŠE ROLICE WC PAPIRJA ALI 2 VEČJI OD BRISAČK,
- TRŠO PODLAGO (RAZREZANO KARTONSKO ŠKATLO, ŠKATLO OD KOSMIČEV...),
- NOŽ,
- LEPILO,
- FLOMASTER,
- ŽOGICO.

**NAVODILO ZA IZDELAVO:**

PODLAGO ZA IGRO NAREDITE IZ ŠKATLE. PAZITE, DA IMATE POLEG TRŠEGA DNA ŠE DOVOLJ VELIKE STENE, DA MED IGRO NE IZGUBITE ŽOGICE.

ROLICE RAZREŽETE NA ENAKO VELIKE KOLOBARJE IN JIH NALEPITE NA PODLAGO.

KOLOBARJE OŠTEVILČITE S ŠTEVILI OD 1–10, ODVISNO KOLIKO KOLOBARJEV BOSTE NALEPILI.

**NAVODILO ZA IGRO:** NA IGRALNO PODLAGO POSTAVITE ŽOGICO IN JO NAGIBAJTE TER POSKUSITE PO VRSTI ZADETI KOLOBARJE OD 1–10. K IGRI POVABITE ČIM VEČ DRUŽINSKIH ČLANOV TER PRIREDITE TEKMOVANJE V TEM, KDO BO NAJHITREJE SPRAVIL ŽOGICO SKOZI VSE KOLOBARJE.

ZA LEPO SPANJE PA POSLUŠAJTE PRAVLJICO ČAROBNI GOZD ZA LAHKO NOČ.

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



LEPE SANJE IN POZDRAVČEK DO JUTRI OD

UČITELJICE SIMONE

