

# PODALJŠANO BIVANJE Birčna vas (1., 2. in 3. razred)

Petek, 24. 4. 2020

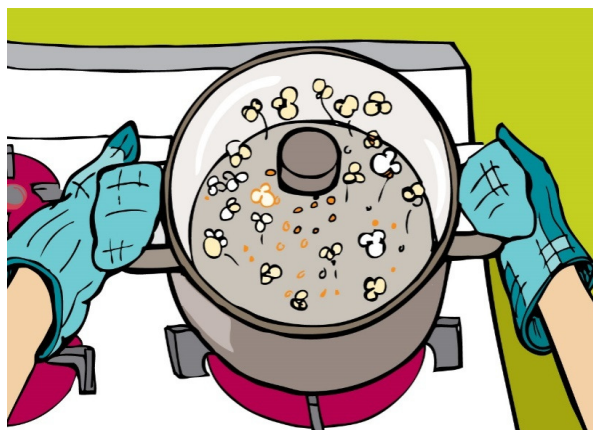
## TELOVADBA ZA SPROŠČANJE IN RAZTEGOVANJE

Za jutranjo telovadbo ali pa sproščanje po opravljenih nalogah, razgibaj telo, kot kažejo slike. Lahko oponašaš tudi živalske glasove in se zabavaš.

### POSNEMAJMO ŽIVALI

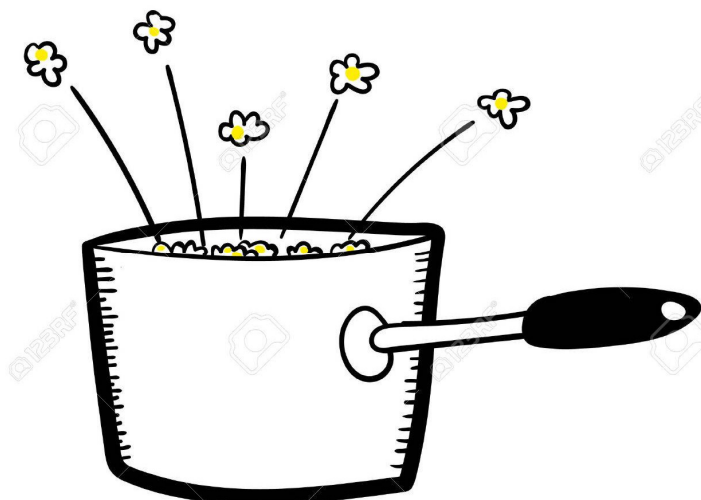
<b>OREL</b>	 <p>rahlo pokrči kolena, levo nogo prekrižaj čez desno</p>	 <p>levi komolec naj bo naslonjen na desno nadlaht</p>	 <p>komolce daj na stegno</p>
<b>TIGER</b>	 <p>poklekni, roki daj v oporo, kolena, stopala v širino bokov</p>	 <p>izdihnil, usloči hrbet</p>	 <p>vdihni, upogni hrbet navzdol, dvigni glavo</p>
<b>KOS</b>	 <p>naredi globok počep, kolena narazen</p>	 <p>kolena nasloni nad komolce</p>	 <p>zelo previdno dvigni nogi; starši naj bodo zraven</p>
<b>KOBRA</b>	 <p>uleži se na trebuh</p>	 <p>roki pokrči v komolcih, izdihni, vdihni, čelo ob tla</p>	 <p>pogled usmeri navzgor, iztegni roki</p>
<b>ALIGATOR</b>	 <p>uleži se na trebuh, opora je na podlahteh</p>	 <p>z rokama se odrivaj naprej, noge naj nihajo na eno in drugo stran (L, D)</p>	
<b>ŽIRAFA</b>	 <p>stoj vzravnano</p>	 <p>izdihni, položi roki čim bolj naprej, pete naj bodo na tleh</p>	 <p>2 minuti hodi po vseh stirih</p>
<b>KAMELA</b>	 <p>poklekni, roki opri v boke, nagni se nazaj</p>	 <p>obe roki daj na stopala ter nekajkrat vdihni in izdihni</p>	

# KOKICE



V 1 minuti nariši čim več kokic.

**Pripravljen, pozor ... zdaj!**





Teden je naokoli in komaj čakava, da vidiva, kaj vse ste ustvarjali.

Veseli bova, če nama pošljete kakšno fotografijo vaših dejavnosti. Posredujete jih lahko na elektronska naslova: [anja.hrovat@os-smihel.si](mailto:anja.hrovat@os-smihel.si) in/ali [spela.lumpert@os-smihel.si](mailto:spela.lumpert@os-smihel.si).

Lepo vas pozdravljava in vam želiva lepe počitnice,

učiteljici podaljšanega bivanja Anja in Špela