



Gibaj se,
misli,
raziskuj,
rasteš! ♥

GIBALNE KARTICE

Kaj so, zakaj so pomembne in kako jih uporabljamo

Malo
gibanja
velike
spremembe!
♥



NAVODILA: KARTICE NATISNITE, IZREŽITE IN JIH UPORABLJAJTE ZA AKTIVNE MINUTE, DELO PO POSTAJAH ALI KRATKE GIBALNE ODMORE. OTROK IZBERE KARTICO, PREBERE ALI POSLUŠA NAVODILO IN IZVEDE VAJO.

1 KAJ SO TO?

- 200 GIBALNIH KARTIC ZA AKTIVNE MINUTKE, DELO PO POSTAJAH IN GIBALNO UČENJE.
- VSAKA KARTICA VSEBUJE REALISTIČNO SLIKO, KRATKO NAVODILO TER ČAS ALI ŠTEVILO PONOVITEV.
- KARTICE SO PRIMERNE ZA UČILNICO, TELOVADNICO, HODNIK ALI PODALJŠANO BIVANJE.

189. PRENOS PREDMETA



HODI PO PROSTORU Z
BLAZINICO NA GLAVI.

30 SEKUND

200. VESELI POSKOKI



SKOČI VISOKO IN SE
NASMEJNI.

20x

2 KAKŠNE KARTICE SO TO?



KRIŽNO GIBANJE



RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJA



PLAZENJE, LAZENJE IN OPORE



BRANJE IN PISANJE V GIBANJU



VIDNO SLEDENJE



DIHANJE IN SPROŠČANJE

Različni
načini
gibanja!

3 ZAKAJ SO POMEMBNE?



PREKINEJO DOLGOTRAJNO SEDENJE



POVEČUJEJO POZORNOST, ZBRANOST
IN MOTIVACIJO



RAZVIJAJO KOORDINACIJO, RAVNOTEŽJE
IN TELESNO SHEMA



POVEZUJEJO GIBANJE Z BRANJEM,
PISANJEM IN ŠTETJEM



POMAGAJO PRI UMIJRANJU IN PREHODIH
MED DEJAVNOSTMI

Aktivni
otroci so
bolj zdravi
in uspešni!



4 KJE JIH UPORABIMO?



KOT AKTIVNI MINUTNI ODMOR



PRI DELU PO POSTAJAH



ZA JUTRANJE RAZGIBAVANJE



PRI INDIVIDUALNEM DELU ALI DSP



V RAZREDU, NA HODNIKU
ALI V TELOVADNICI

Primerne
za vsak dan
in vsak
prostor!

182. VISOKO DVGNI KOLENA



DVGNI KOLENA VISOKO.
ROKE SO V GIBANJU.

20x

203. KAČJA HOJA



LEZI NA TREBUH IN SE
POČASI PLAZI KOT KAČA.

10 KORAKOV

206. RAVNOTEŽJE NA ENI NOGI



STOI NA ENI NOGI.
POSKUSI SE NE PREMAKNITI.

20 SEKUND
NA VSAKI NOGI

209. HOJA S KNJIGO NA GLAVI



HODI POČASI, DA KNJIGA
NE PADE.

20 KORAKOV

211. PRELEZI OVIRO



PRELEZI POD OVIRO.
PRI TEM NE VSTAJI.

5x

217. PISANJE V ZRAKU



S PRSTOM V ZRAKU
NAPIŠI ČIM VEČJI
VELIK A.

A 3x

223. ŽABJI POSKOKI



SKAČI KOT ŽABICA.
ROKE NA TLEH.

10x

226. VRTENJE V KROGU



ZAVRTI SE POČASI
V KROGU.

5x

223. GLOBOK VDIH IN IZDIH



POČASI VDIHNI
IN POČASI IZDIHNI.

3x

234. TEK NA MESTU



TECI NA MESTU
ČIM HITREJE.

30 SEKUND

238. RAZTEIGUJ SE



TECI NA MESTU
ČIM HITREJE.

6x

238. RAZTEIGUJ SE



RAZTEIGUJ ROKE
NAVZGORE IN NA LEVO
TER DOLGO.

6x
NA VSAKO STRAN

GLAVNO SPOROČILO

Gibanje ni odmor od učenja.
Gibanje je del učenja.

Manj sedenja – več gibanja, zbranosti in veselja do učenja! ♥

Zmorem
več! ♥

1. KRIŽNI DOTIKI



Z DESNIM KOMOLCEM SE DOTAKNI LEVEGA KOLENA, NATO Z LEVIM KOMOLCEM DESNEGA KOLENA.

10X

2. LENIVE OSMICE



S PRSTOM V ZRAKU NARIŠI VELIKO OSMICO. SLEDI JI Z OČMI.

5X V VSAKO SMER

3. HOJA PO ČRTI



HODI POČASI IN ZRAVNANO PO ČRTI. ROKE SO VSTRAN.

2X TJA IN NAZAJ

4. FLAMINGO



STOJI NA ENI NOGI. KOLENO DRUGE NOGE JE POKRČENO. ZADRŽI RAVNOTEŽJE.

20 SEKUND NA VSAKI NOGI

5. GLOBOKO DIHANJE



SEDI UDOBNO. POČASI VDIHNI SKOZI NOS (4), ZADRŽI (4) IN IZDIHNI SKOZI USTA (4).

3X

6. MEDVEDJA HOJA



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI IN HODI KOT MEDVED.

10 KORAKOV NAPREJ IN NAZAJ

7. PIŠI Z DRUGO ROKO



POSKUSI NARISATI ALI NAPISATI SVOJE IME Z DRUGO ROKO.

1X

8. SKAKANJE ČEZ ČRTO



POSKAKUJ LEVO IN DESNO ČEZ ČRTO.

20X

9. ZLOGUJ Z GIBI



IZBERI BESEDO IN ZA VSAK ZLOG NAREDI EN POSKOK ALI PLOSK.

1-3 BESEDE

10. RAKOVA HOJA



SEDI NA TLA, ROKE IN NOGE SO NA TLEH. DVIGNI BOKE IN HODI NAZAJ KOT RAK.

10 KORAKOV

11. SLEDI S POGLEDOM



SLEDI S POGLEDOM PISANJU. GLAVO DRŽI PRI MIRU.

5X LEVO-DESNO, 5X GOR-DOL

12. ŽABJI SKOKI



SKOČI NAPREJ KOT ŽABA. PRISTANI TIHO.

10X

13. PLESNI PREMOR



ZAPLEŠI NA SVOJO NAJLJUBŠO PESEM

30 SEKUND

14. RAZIŠČI S ČUTILI



Z ZAPRTIMI OČMI TIPAJ RAZLIČNE PREDMETE IN UGANI, KAJ SO.

3 PREDMETI

15. PTIČ - PES



IZTEGNI DESNO ROKO IN LEVO NOGO. ZADRŽI, NATO ZAMENJAJ.

5X NA VSAKO STRAN

16. NAPIŠI V ZRAKU



S PRSTOM V ZRAKU NAPIŠI VELIKO ČRKO SVOJEGA IMENA.

3X

17. STRANSKI IZPAD



NAREDI STRANSKI IZPAD LEVO IN DESNO. HRBET OSTANE RAVEN.

10X

18. PREBERI IN SE DOTAKNI



PREBERI BESEDO IN SE HITRO DOTAKNI PRAVE SLIKE ALI PREDMETA.

3X

19. VAJA METULJ



SEDI, PODPLATI SKUPAJ. NEŽNO PREMIKAJ KOLENA GOR-DOL KOT KRILA METULJA.

20X

20. NASMEH IN SPROSTI



STEGNI ROKE VISOKO, GLOBOKO VDIHNI, NASMEHNI SE IN SPROSTI CELO TELO.

3X

21. KRIŽNA HOJA



Z DESNIM KOMOLCEM SE DOTAKNI LEVEGA KOLENA, NATO Z LEVIM KOMOLCEM DESNEGA KOLENA.

20X

22. HOJA NAZAJ



HODI POČASI NAZAJ. PAZI NA RAVNOTEŽJE.

10 KORAKOV

23. DOTAKNI SE BARVE



DOTAKNI SE BARVE, KI JO POVE UČITELJ.

10X

24. SKOKI Z ZVEZDO



SKOČI NARAZEN IN SKUPAJ KOT ZVEZDA.

15X

25. STRANSKO GIBANJE



HODI VSTRAN LEVO IN DESNO. ROKE SO VSTRAN.

10 KORAKOV

26. PLESNA PAVZA



ZAPLEŠI OB GLASBI. PREMIKAJ CELO TELO.

30 SEKUND

27. ŽIVALSKI SPREHOD



HODI KOT IZBRANA ŽIVAL (NPR. MEDVED, RAK, ŽABA, PAJEK).

10 KORAKOV

28. VRTENJE



POČASI SE ZAVRTI 3-KRAT LEVO IN 3-KRAT DESNO. NATO SE USTAVI IN POGLEJ NARAVNOST.

3X + 3X

29. DOTIK STOPALO - DLAN



DOTAKNI SE IZMENIČNO DESNEGA IN LEVEGA STOPALA Z NASPROTNO DLANJO.

20X

30. RAVNOTEŽJE Z ŽOGO



STOJI NA ENI NOGI IN DRŽI ŽOGO. NATO ZAMENJAJ NOGO.

20 SEKUND NA VSAKI NOGI

31. LEŽEČA OSMICA



S PRSTOM V ZRAKU ALI NA TABLI NARIŠI VELIKO OSMICO. SLEDI JI Z OČMI.

5X V VSAKO SMER

32. PLES ČRK



STOPI NA ČRKO, KI JO POVE UČITELJ. LAHKO SESTAVLJATE BESEDE.

10X

33. KNJIŽNI POLŽ



LEZI NA TREBUH, PREBERI NEKAJ STAVKOV IN PRI TEM NEŽNO NIHAŠ Z NOGAMI.

30 SEKUND

34. VISOKA KOLENA



TEČI NA MESTU, DVIGUJ KOLENA VISOKO.

30 SEKUND

35. PLAZENJE ČEZ OVIRO



S PLAZENJEM POJDI POD OVIRO (NPR. STOL) IN NAZAJ.

3X

36. DIH Z ROKAMI



ROKE NA TREBUH. POČASI VDIHNI SKOZI NOS, DVIGNI ROKE, NATO IZDIHNI IN SPUSTI ROKE.

5X

37. HOJA PO BLAZINI



HODI POČASI PO BLAZINI. PAZI NA RAVNOTEŽJE.

10 KORAKOV

38. IGRA SENC



IZTEGUJ ROKE IN NOGE TER POSKUŠAJ NAREDITI RAZLIČNE OBLIKE S SENCO.

5 OBLIK

39. PRETRESI TELO



MOČNO STRESEŠ ROKE, NOGE, RAMENA IN CELO TELO.

20 SEKUND

40. NASMEH Z GIBANJEM



NAREDI 5 POSKOKOV IN SE NATO NA ŠIROKO NASMEJ.

5X

41. KRIŽNI SKOKI



SKAČI IN IZMENIČNO KRIŽAJ ROKE IN NOGE.

20X

42. HOJA PO PETAH



HODI SAMO PO PETAH. ROKE SO OB TELESU.

10 KORAKOV

43. HOJA PO PRSTIH



HODI NA PRSTIH. HRBET NAJ BO RAVEN.

10 KORAKOV

44. DOTAKNI KOLENO - KOMOLEC



STOJ IN IZMENIČNO DOTAKNI DESNO KOLENO Z LEVIM KOMOLCEM IN OBRATNO.

20X

45. ZRCALNO GIBANJE



POSNEMI GIBANJE SOŠOLCA KOT OGLEDALO.

30 SEKUND

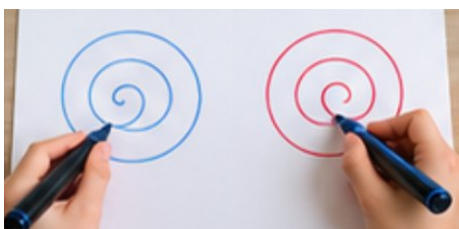
46. NAPIŠI Z NOGO



S PRSTI NA NOGI DRŽI FLOMASTER IN NAPIŠI ČRKO ALI OBLIKO.

3X

47. RIŠI Z OBEMA ROKAMA



Z OBEMA ROKAMA HKRATI NARIŠI ENAKA LIKA.

5X

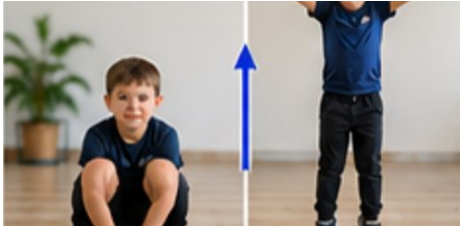
48. RAVNOTEŽJE NA ENI NOGI



STOJ NA ENI NOGI. POSKUSI Z ZAPRTIMI OČMI.

20 SEKUND

49. POČEP IN SKOK



NAREDI POČEP, NATO MOČNO ODSKOČI V VIŠINO.

10X

50. STRANSKI KORAKI



HODI VSTRAN LEVO IN DESNO PO ČRTI ALI TRAKU.

10 KORAKOV

51. GOSENICA



S KONICAMI PRSTOV HODI NAPREJ, DOKLER SE NE IZTEGNEŠ, NATO IMAŽAJ.

5X

52. MEDVEDJI OBJEM



MOČNO SE OBJEMI, STISNI TELO IN GLOBOKO DIHAJ.

5X GLOBOKIH VDIHOV

53. DOTIK NASPROTNIH PRSTOV



Z DESNO ROKO SE DOTIKAJ PRSTOV NA LEVI ROKI IN OBRATNO.

5X

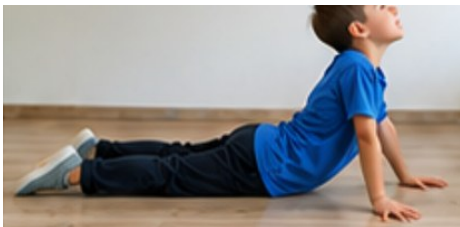
54. HOJA Z KNJIGO NA GLAVI



HODI PO PROSTORU Z RAVNIM HRBTOM.

30 SEKUND

55. KAČA



LEZI NA TREBUH IN SE POČASI DVIGNI NA ROKE. POGLEJ NAVZGOR.

5X

56. RIBICA



LEZI NA HRBET, OBJEMI KOLENA IN SE ZAZIBAJ LEVO-DESNO.

10X

57. MAČKA - HRBTENICA



IZMENIČI IZBOČEN IN ZAOBLJEN HRBET. DIHAJ POČASI.

10X

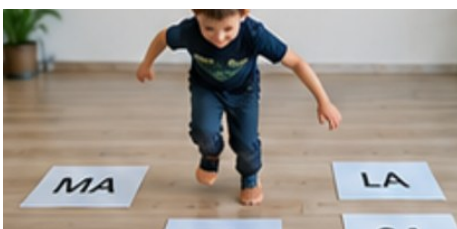
58. ŽABJI POČEP



POČEPI KOT ŽABA IN SE PREMIKAJ NAPREJ.

10 KORAKOV

59. BRALNI SKOKI



SKOČI NA ZLOG, KI GA POVE UČITELJ. LAHKO TUDI IZMIŠLJAŠ BESEDE.

20X

60. ŠTEVANJE S PLOSKOM



POSKAKUJ IN HKRATI ŠTEVEJ NA GLAS TER PLOSKAJ.

20X

61. KRIŽNO TAPKANJE



Z DESNO ROKO TAPKAJ PO LEVI RAMI IN Z LEVO PO DESNI. NATO IZMENJUJ HITREJE.

20X

62. HOJA PO RAVNI ČRTI



HODI POČASI PO ČRTI, PETA PRED PRSTE. ROKE SO VSTRAN.

2X TJA IN NAZAJ

63. STOLČEK OB STENI



NASLONI HRBET NA STENO IN POKRČI KOLENA, KOT DA SEDIŠ NA STOLU.

20 SEKUND

64. KOMOLEC ZA KOLENOM



DVIGNI KOLENO IN SE GA DOTAKNI Z NASPROTNIM KOMOLCEM.

10X NA VSAKO STRAN

65. VRZI IN UJEMI



VRZI MEHKO ŽOGO NAVZGOR IN JO SPET UJEMI.

15X

66. SLEDI PALČKI



Z OČMI SLEDI PALČKI LEVO-DESNO, GOR-DOL IN V KROG.

3 KROGI

67. PIŠI PO HRBTU



SOŠOLEC TI S PRSTOM NARIŠE ČRKO ALI OBLIKO NA HRBET. UGOTOVI, KAJ JE.

5X

68. MEDVED NAZAJ



HODI PO VSEH ŠTIRIH KOT MEDVED, VENDAR VZVRATNO.

10 KORAKOV

69. PLES STOP



PLEŠI OB GLASBI. KO GLASBA UTIHNJE, OBSTANI KOT KIP.

30 SEKUND

70. PRESKOKI ČEZ ČRTO



Z NOGAMI SKUPAJ PRESKAKUJ ČRTO LEVO IN DESNO.

20X

71. LETALO



NAGNjen naprej razpri roke in stoj na eni nogi.

15 SEKUND NA VSAKI NOGI

72. RISANJE NA TREBUHU



LEZI NA TREBUH IN Z OBEMA ROKAMA NARIŠI DVE VELIKI SPIRALI.

5X

73. BRALNI KORAKI



STOPI NA BESEDO ALI ZLOG, KI GA POVE UČITELJ.

10X

74. TUNEL PLAZENJE



SPLAZI SE SKOZI TUNEL IZ STOLOV ALI POD MIZO IN NAZAJ.

3X

75. BALONČEK



ROKE POLOŽI NA TREBUH. OB VDIHU NAPIHNI TREBUH KOT BALON, OB IZDIHU GA SPUSTI.

5X

76. PETA - DLAN



Z NASPROTNO DLANJO SE DOTAKNI DVIGNJENE PETE.

20X

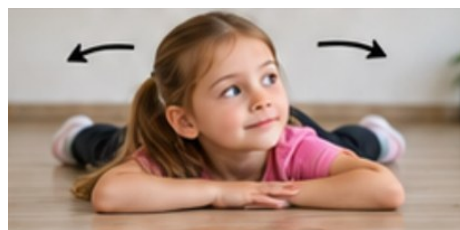
77. SKOKI PO BARVAH



SKOČI NA BARVO, KI JO POVE UČITELJ.

10X

78. KAČJI POGLED



LEZI NA TREBUH, DVIGNI GLAVO IN Z OČMI POČASI POGLEJ LEVO IN DESNO.

5X

79. PREBUDI TELO



POTRESI ZAPESTJA, KOMOLCE, RAMENA, KOLENA IN STOPALA.

20 SEKUND

80. NASMEH V KROGU



NAREDI 3 GLOBOKE VDIHE, NATO PLOSKNI IN SE ŠIROKO NASMEHNI.

3X

81. DOTIK UHO - KOLENO



Z DESNO ROKO SE DOTAKNI LEVEGA UŠESA, NATO DVIGNI DESNO KOLENO. ZAMENJAJ STRAN.

20X

82. HOJA PO ČRTI NAZAJ



POČASI HODI VZVRATNO PO RAVNI ČRTI. ROKE SO VSTRAN.

2X TJA IN NAZAJ

83. DREVO



STOJ NA ENI NOGI, DRUGO STOPALO PRISLONI OB NOGO. ROKE DVIGNI VISOKO.

20 SEKUND NA VSAKI NOGI

84. KRIŽNO PLOSKANJE



PLOSKNI PRED SABO, NATO SE KRIŽNO DOTAKNI RAMEN. NADALJUJ V RITMU.

20X

85. KOTALJENJE Z RAMENI



DVIGNI RAMENA, ZAKOTALI JIH NAZAJ IN NATO NAPREJ.

10X V VSAKO SMER

86. SLEDI ČRKI Z OČMI



Z OČMI SLEDI VELIKI ČRKI ALI OBLIKI, KI JO POKAŽE UČITELJ.

3 KROGI

87. PIŠI PO ZRAKU



S KAZALCEM V ZRAKU NAPIŠI VELIKO ČRKO ALI ŠTEVILKO.

5X

88. HODIM KOT PINGVIN



HODI Z MAJHNIMI KORAKI IN ROKAMI OB TELESU KOT PINGVIN.

10 KORAKOV

89. SKOK NAPREJ - NAZAJ



PRESKOČI ČRTO NAPREJ IN NAZAJ Z NOGAMI SKUPAJ.

20X

90. MIZA



USEDI SE, OPORI SE NA DLANI IN STOPALA TER DVIGNI BOKE V POLOŽAJ MIZE.

10 SEKUND X 3

91. KNJIGA NA GLAVI



HODI POČASI S KNJIGO NA GLAVI IN DRŽI RAVEN HRBET.

30 SEKUND

92. ŠEPETAJOČE ZLOGOVANJE



TIHO IZGOVARJAJ BESEDO IN ZA VSAK ZLOG NAREDI EN DOTIK ALI PLOSK.

3 BESEDE

93. DOTAKNI SE 3 PREDMETOV



POIŠČI IN SE HITRO DOTAKNI TREH DOGOVORJENIH PREDMETOV V PROSTORU.

3 KROGI

94. KOLESAR NA HRBTU



LEZI NA HRBET IN Z NOGAMI KROŽI, KOT DA VOZIŠ KOLO.

20 SEKUND

95. OSEL BRCA



NA VSEH ŠTIRIH IZTEGNI ENO NOGO NAZAJ IN NAVZGOR. NATO ZAMENJAJ.

10X NA VSAKO NOGO

96. LETEČA ROKA



ENO ROKO IZTEGNI PREDSE, Z DRUGO PA JI SLEDI S POGLEDOM LEVO IN DESNO.

5X NA VSAKO STRAN

97. POSKOČNI SEŠTEVALEC



NAREDI TOLIKO POSKOKOV, KOLIKOR POKAŽE KARTICA S ŠTEVILOM.

10X

98. TIHA MAČKA



HODI PO VSEH ŠTIRIH ZELO TIHO IN POČASI KOT MAČKA.

10 KORAKOV

99. METULJ IN DIH



SEDI, PODPLATI SKUPAJ. MED NEŽNIM GIBANJEM KOLEN POČASI DIHAJ.

20 SEKUND

100. ZMAGOVALNI RAZTEG



DVIGNI ROKE VISOKO, SE PRETEGNI, GLOBOKO VDIHNI IN SE NASMEHNI.

3X

101. KRIŽNI KORAKI Z DOTIKOM



HODI NA MESTU. Z DESNO ROKO SE DOTAKNI LEVEGA KOLENA, NATO Z LEVO ROKO DESNEGA.

20X

102. HOJA PO TRAKU



POČASI HODI PO RAVNI ČRTI OD PETE DO PRSTOV. ROKE RAZŠIRI V STRAN.

2X TJA IN NAZAJ

103. ZAJČJI POSKOKI



POČEPNI IN SKAČI NAPREJ KOT ZAJČEK.

10 SKOKOV

104. PIKAKOLENA



IZMENIČNO DVIGUJ KOLENA VISOKO IN SE JIH DOTIKAJ Z OBEMA DLANEMA.

20X

105. OČI SLEDIJO ŽOGICI



Z OČMI SLEDI MAJHNI ŽOGICI ALI PREDMETU LEVO, DESNO, GOR IN DOL. GLAVA MIRUJE.

4 SMERI

106. RISANJE NESPREH



V ZRAKU Z OBEMA ROKAMA HKRATI NARIŠI KROG, TRIKOTNIK IN SRCE.

3 OBLIKE

107. BOČNA HOJA



HODI POČASI VSTRAN LEVO IN DESNO, KOLENA RAHLO POKRČI.

10 KORAKOV V VSAKO SMER

108. METULJEV PREDKLON



SEDI, PODPLATI SKUPAJ. NEŽNO ZAPLOSKAJ S KOLENI IN SE RAHLO NAGNI NAPREJ.

20 SEKUND

109. MEDVED IN STOP



HODI KOT MEDVED. NA ZNAK STOP OBMIRUJ KOT KIP.

30 SEKUND

110. PREBERI IN SKOČI



PREBERI ALI PREPOZNAJ BESEDO/KARTICO IN SKOČI NANJO.

10X

111. VRATNI RAZTEG



GLAVO POČASI NAGNI LEVO, DESNO, NAPREJ IN NAZAJ. BREZ SUNKOV.

2 KROGA

112. STOJ NA BLAZINI



STOJ NA MEHKI BLAZINI ALI ZLOŽENI BRISAČI IN LOVI RAVNOTEŽJE.

20 SEKUND NA VSAKI NOGI

113. PLAZI SE KOT KUŠČAR



NIZKO PRI TLEH SE PLAZI NAPREJ IN NAZAJ.

3X

114. PISANJE KOMOLCA



S KOMOLCEM V ZRAKU NAPIŠI VELIKO ČRKO ALI ŠTEVILKO.

4X

115. HITRI PRSTKI



S PALCEM SE HITRO DOTIKAJ VSEH PRSTOV NA ISTI ROKI, NATO ZAMENJAJ ROKO.

5X NA VSAKO ROKO

116. VETRNICICA



RAZŠIRI ROKE. POČASI SE OBRAČAJ LEVO IN DESNO, NATO SE USTAVI IN ULOVI RAVNOTEŽJE.

3X + 3X

117. BRALNI MOST



LEZI NA TREBUH, NASLONI SE NA PODLAKTI IN OPAZUJ BESEDO ALI SLIKO PRED SABO.

20 SEKUND

118. RAK DO ČRTE



HODI KOT RAK DO ČRTE IN NAZAJ.

10 KORAKOV

119. POSKOČI IN PREŠTEJ



NAREDI 5 POSKOKOV IN GLASNO ŠTEJTE OD 1 DO 5.

5X

120. MIRNI ZAKLJUČEK



ZAPRI OČI, TRIKRAT GLOBOKO VDIHNI IN IZDIHNI, NATO RAZTEGNI ROKE VISOKO.

3X

121. KRIŽNI DOTIK STOJE



IZMENIČNO SE Z DLANJO DOTAKNI NASPROTNEGA KOLENA.

20X

122. RAVNA ČRTA S PETO



HODI PO ČRTI TAKO, DA PETA SLEDI PRSTOM.

2X TJA IN NAZAJ

123. ŽOGA GOR IN DOL



MEHKO VRZI ŽOGO GOR, JO ULOVI IN PONOVI.

15X

124. ŠTORKLJA



STOJ NA ENI NOGI, DRUGO POKRČI. ZADRŽI RAVNOTEŽJE.

20 SEKUND NA VSAKI NOGI

125. OČI RIŠEJO OSMICO



Z OČMI SLEDI VELIKI LEŽEČI OSMICI. GLAVA MIRUJE.

3 KROGI

126. RISANJE Z OBEH STRANI



Z OBEMA ROKAMA HKRATI NARIŠI ENAKI ČRTI ALI OBLIKI.

5X

127. BOČNI PRESTOPI



STOPAJ LEVO IN DESNO ČEZ ČRTO ALI TRAK.

20X

128. METULJ IN DIH



SEDI, PODPLATI SKUPAJ. NEŽNO PREMIKAJ KOLENA IN MIRNO DIHAJ

20 SEKUND

129. PLAZENJE MED STOLE



SPLAZI SE MED DVEMA STOLOMA ALI POD MIZO.

3X

130. PREBERI IN DOTAKNI



PREBERI ALI PREPOZNAJ KARTICO/SLIKO IN SE JE DOTAKNI.

10X

131. STISNI IN SPROSTI



MOČNO STISNI PESTI IN NATO SPROSTI CELO TELO.

5X

132. HOJA PO BLAZINI



POČASI HODI PO MEHKI BLAZINI IN LOVI RAVNOTEŽJE.

10 KORAKOV

133. KUŽA NA VSEH ŠTIRIH



PO VSEH ŠTIRIH POJDI NAPREJ IN NAZAJ KOT KUŽA.

10 KORAKOV

134. KOMOLEC PIŠE ČRKO



S KOMOLCEM V ZRAKU NAPIŠI VELIKO ČRKO.

4X

135. PRSTI POJEJO



S PALCEM SE DOTAKNI VSEH PRSTOV IN ZRAVEN ŠTEJETE.

5X NA VSAKO ROKO

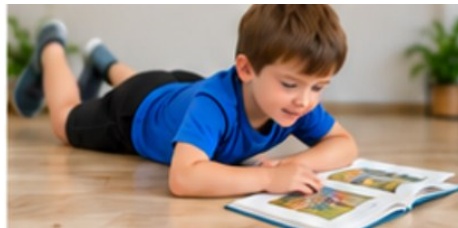
136. VRTEČI SE LIST



POČASI SE ZAVRTI LEVO IN DESNO, NATO SE USTAVI.

3X + 3X

137. BRALNI POČITEK NA TREBUHU



LEZI NA TREBUH, NASLONI SE NA PODLAKTI IN OPAZUJ SLIKO ALI BESEDO.

20 SEKUND

138. RAK DO ČRTE



HODI KOT RAK DO ČRTE IN NAZAJ.

10 KORAKOV

139. POSKOK IN ŠTEVILO



NAREDI TOLIKO POSKOKOV, KOLIKOR POKAŽE KARTICA S ŠTEVILOM.

5X

140. MIRNI NASMEH



TRIKRAT GLOBOKO VDIHNI, IZDIHNI IN SE NASMEHNI.

3X

141. KRIŽNI OBJEM



IZMENIČNO SE OBJEMI: DESNA ROKA NA LEVO RAMO, LEVA NA DESNO.

20X

142. HOJA PO ČRTI Z ROKAMI



HODI PO RAVNI ČRTI. ROKE IZTEGNI V STRAN ZA RAVNOTEŽJE.

2X TJA IN NAZAJ

143. ŽOGA V KOŠARO



VRZI MEHKO ŽOGO ALI VREČKO V KOŠARO ALI ŠKATLO.

10X

144. LASTOVKA



NAGNI SE NAPREJ, ENO NOGO IZTEGNI NAZAJ IN ZADRŽI RAVNOTEŽJE.

15 SEKUND NA VSAKI NOGI

145. OČI GREDO V KROG



Z OČMI SLEDI KROGU: LEVO, GOR, DESNO, DOL. GLAVA MIRUJE.

3 KROGI

146. OBE ROKI RIŠETA



Z OBEMA ROKAMA HKRATI NARIŠI ENAK VZOREC ALI OBLIKO.

5X

147. KORAK ČEZ ČRTO



STOPAJ LEVO IN DESNO ČEZ ČRTO ALI TRAK.

20X

148. METULJČEK



SEDI, PODPLATI SKUPAJ. RAHLO PREMIKAJ KOLENA GOR IN DOL.

20 SEKUND

149. PLAZENJE POD MIZO



SPLAZI SE POD MIZO ALI SKOZI NIZEK PREHOD.

3X

150. PREBERI IN POKAŽI



PREBERI ALI PREPOZNAJ BESEDO/SLIKO IN POKAŽI PRAVI PREDMET ALI SMER.

10X

151. STISNI PESTI



MOČNO STISNI PESTI, NATO SPROSTI ROKE IN RAMENA.

5X

152. STOJA NA BLAZINI



STOJ NA MEHKI BLAZINI ALI ZLOŽENI BRISAČI IN LOVI RAVNOTEŽJE.

20 SEKUND NA VSAKI NOGI

153. KUŽA HODI



HODI PO VSEH ŠTIRIH NAPREJ IN NAZAJ KOT KUŽA.

10 KORAKOV

154. KOMOLEC NARIŠE ŠTEVILO



S KOMOLCEM V ZRAKU NAPIŠI VELIKO ŠTEVILO.

4X

155. PRSTI TAPKAJO



S PALCEM SE HITRO DOTIKAJ VSEH PRSTOV IN NATO NAZAJ.

5X NA VSAKO ROKO

156. VRTAVKA



POČASI SE ZAVRTI LEVO IN DESNO TER SE NATO USTAVI.

3X + 3X

157. BRALNI ODMOR NA TREBUHU



LEZI NA TREBUH, OPORA NA PODLAKTI, OPAZUJ SLIKO ALI BESEDO.

20 SEKUND

158. RAK DO OZNAKE



HODI KOT RAK DO ČRTE ALI OZNAKE IN NAZAJ.

10 KORAKOV

159. POSKOKI IN ŠTETJE



NAREDI 5 POSKOKOV IN GLASNO ŠTEJTE OD 1 DO 5.

5X

160. TIHI ZAKLJUČEK



TRIKRAT GLOBOKO VDIHNI, IZDIHNI IN SE TIHO NASMEHNI.

3X

161. SUPER JUNAK



STOJ MOČNO, IZTEGNI ENO ROKO V ZRAK KOT SUPER JUNAK. ZAMENJAJ ROKO.

10X NA VSAKO STRAN

162. HOJA PO STOLU



STOPAJ PO STOLU - NAJPREJ NAPREJ, NATO NAZAJ. OHRANI RAVNOTEŽJE.

10 KORAKOV

163. PISANJE V ZRAKU



S PRSTOM V ZRAKU NAPIŠI VELIKO ZAČETNICO SVOJEGA IMENA.

3X

164. TELO V OBLIKI ČRKE



POSTAVI SE V OBLIKO ČRKE X. ZADRŽI 5 SEKUND, NATO NAREDI ŠE ČRKO T.

X 5 S T 5 S

165. DOTIK NASPROTNEGA KOLENA



Z DESNIM KOMOLCEM SE DOTAKNI LEVEGA KOLENA IN OBRATNO.

20X

166. SKRČI IN IZTEGNI



NAREDI POČEP, NATO SE IZTEGNI VISOKO IN DVIGNI ROKE.

15X

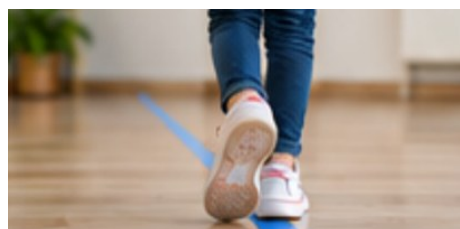
167. SLIŠIM IN SKAČEM



KO ZASLIŠIŠ PLOSKANJE, SKOČI VISOKO. PONOVI VEČKRAT.

10X

168. HOJA PO RAVNOTEŽNI ČRTI



HODI PO RAVNI ČRTI. ROKE SO VSTRAN. NA KONCU SE OBRNI IN PRIDI NAZAJ.

2X

169. VRTENJE KOT BALERINA



ZAVRTI SE POČASI V LEVO IN NATO V DESNO.

5X + 5X

170. MEDVEDJI PLANK



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI IN DVIGNI KOLENA OD TAL. ZADRŽI IN POČASI DIHAMO.

15 SEKUND

171. PREMIKAJ ŽOGO Z NOGAMI



SEDI IN Z NOGAMI PREMIKAJ ŽOGO V LEVO IN DESNO.

20X

172. POVEJ IN SKOČI



UČITELJ POVE ZLOG - TI SKOČIŠ. LAHKO TUDI SAM IZBEREŠ ZLOG.

10X

173. GIBANJE OČI



Z OČMI POČASI GLEJ LEVO, DESNO, GOR IN DOL. GLAVA MIRUJE.

5X V VSAKO SMER

174. NAPIŠI Z DRUGO ROKO



Z DRUGO ROKO NARIŠI SRČEK, ROŽO ALI SVOJE IME.

3X

175. VISOKI SKOKI



SKOČI ČIM VIŠJE IN SE Z DLANMI DOTAKNI ZRAKA.

15X

176. LEŽEČE KOLO



LEZI NA HRBET IN NAREDI KROŽENJE Z NOGAMI KOT PRI KOLESU.

10X NAPREJ / 10X NAZAJ

177. POSNEMI ŽIVAL



IZBERI ŽIVAL (NPR. MAČKA) IN JO POSNEMI. PREMIKAJ SE PO PROSTORU.

30 SEKUND

178. DIHAM KOT SVEČA



GLOBOKO VDIHNI SKOZI NOS IN POČASI IZDIHNI SKOZI USTA, KOT DA PIHAŠ NA SVEČO.

5X

179. RAVNOTEŽJE NA PETI



HODI PO PETAH. ROKE SO VSTRAN. PAZI NA RAVNOTEŽJE.

10 KORAKOV

180. ZAKLJUČNI NASMEH



GLOBOKO VDIHNI, DVIGNI ROKE IN SE NA ŠIROKO NASMEHNI.

3X

181. HOJA PO ČRTI



HODI PO ČRTI. ROKE SO VSTRAN. PAZI NA RAVNOTEŽJE.

10 KORAKOV

182. VISOKO DVIKUJ KOLENA



DVIKUJ KOLENA VISOKO. ROKE SO V GIBANJU.

20X

183. HOJA PO PRSTIH



HODI PO PRSTIH TIHO KOT MIŠKA.

10 KORAKOV

184. HOJA PO PETAH



HODI PO PETAH. PRSTI SO DVIJENI.

10 KORAKOV

185. SKLECE OB STENI



POSTAVI ROKE NA STENO. UPOGNI IN IZTEGNI ROKE.

15X

186. POČEP Z DVIKOM ROK



NAREDI POČEP IN DVIKNI ROKE VISOKO. NATO SE IZTEGNI.

15X

187. SKOKI ČEZ OVIRE



SKOČI ČEZ OVIRO IN PRISTANI NA OBEH NOGAH.

10X

188. HOJA KOT RAK



SEDI NA TLA, ROKE IN NOGE NA TLEH. HODI NAZAJ KOT RAK.

10 KORAKOV

189. PRENOS PREDMETA



HODI PO PROSTORU Z BLAZINICO NA GLAVI.

30 SEKUND

190. LOVLJENJE ŽOG



VRZI ŽOGO V ZRAK IN JO UJEMI Z OBEMA ROKAMA.

15X

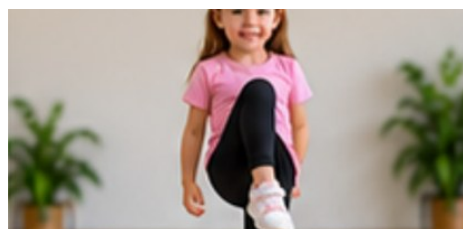
191. BRŽE - POČASNEJE



TEČI NA MESTU. NA ZNAK POSPEŠI, NATO UPOČASNI.

30 SEKUND

192. DOTIK KOLENA Z NASPROTNO ROKO



Z DESNO ROKO SE DOTAKNI LEVEGA KOLENA. NATO ZAMENJAJ.

20X

193. ZASUK TRUPA



STOJ, ROKE SO VSTRAN. ZASUKAJ TRUP LEVO IN DESNO.

15X

194. HOJA V KROGU



HODI V KROGU. PAZI, DA SO KORAKI ENAKOMERNI.

3X

195. PREMET ŽOGE OKOLI PASU



ŽOGO PODAJ OKROG PASU V LEVO IN DESNO.

10X VSAKA SMER

196. OPONAŠANJE ŽIVALI



HODI KOT MUCKA. HRBET JE ZAOBLJEN, GLEJ NAPREJ.

10 KORAKOV

197. POLOŽAJ DESKA



POSTAVI SE V POLOŽAJ DESKA. NAJ BO TELO RAVNO.

20 SEKUND

198. NAPIHI BALON



GLOBOKO VDIHNI IN POČASI IZDIHNI. NAPIHI BALON.

5X

199. SPROSTITEV



SEDI, ZAPRI OČI IN GLOBOKO DIHAJ.

30 SEKUND

200. VESELI POSKOKI



SKOČI VISOKO IN SE NASMEHNI.

20X

201. ŽABJI POSKOKI



POČEPNI KOT ŽABICA IN SKOČI NAPREJ. PRISTANI TIHO.

10X

202. TEK NA MESTU



TECI NA MESTU. DVIGUJ KOLENA IN HITRO PREMIKAJ ROKE.

30 SEKUND

203. GLOBOK VDIH IN IZDIH



VDIHNI SKOZI NOS, ZA TRENUTEK ZADRŽI IN POČASI IZDIHNI SKOZI USTA.

5X

204. RAZTEGUJ SE



DVIGNI ROKE VISOKO. RAZTEGNI SE LEVO IN DESNO.

6X NA VSAKO STRAN