





POZDRAVLJENI UČENCI!

➤ NAJPREJ NEKAJ OGREVALNIH VAJ, KI JIH ŽE DOBRO POZNATE. ☺

1. vaja	Stresla te je elektrika in se cel treseš. 	Elektrika se izklopi. 	Ponovi 3x
---------	--	---	------------------

2. vaja	Kroženje z rameni nazaj 	Ponovi 10x
---------	---	-------------------

3. Vaja	Joj, pozabil si napisati nalogo, zato se zelo prestrašiš. - Globoko in hitro vdihneš. 	Zrak zadržiš 3 sekunde ↓ 1 2 3	Eh, samo sanjalo se ti je ☺ -Nato sledi izdih olajšanja. 	Ponovi 3x
---------	---	--------------------------------------	--	------------------

PRAVILNA DRŽA TELESA

Pazi na držo. Postavi se kot princ ali princeska, ko poješ. Če sediš, sedi vzravnano. Predstavljaljaj si, da imaš pred celim trebuščkom steklo, ki pa ne sme počiti. PAZI NA STEKLO.



DIHANJE

1. vaja
Voham rožico, ki čudovito diši. In izdih na ahhhhhh.



Hladim vročo juho s nežnim pihanjem.

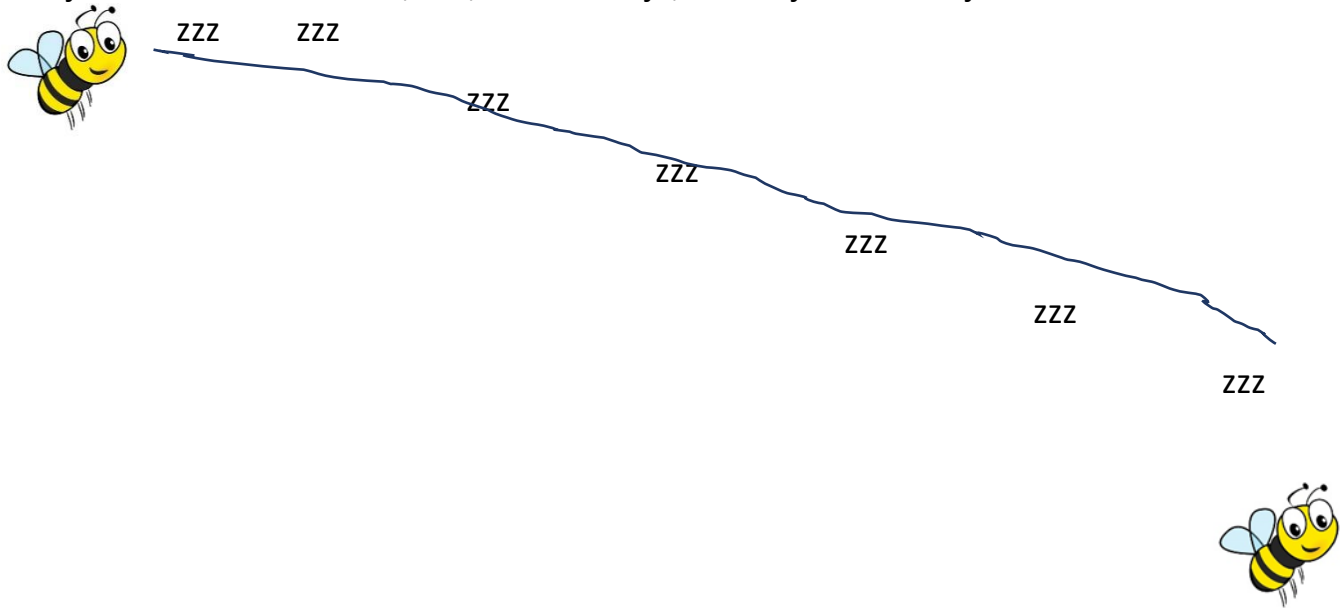


2. vaja: Predstavljaljaj si, da piháš balon pred sabo (vdih v spodnji del telesa), balon se zelo počasi oddaljuje (počasí piháš vanj).



UPEVANJE

1. vaja: Čebelica leti z neba, leti, leti vse nižje, vse nižje in vse nižje.



Ponovite pesmice. V pomoč so vam spletne povezave:

- MOJE ROKE - <https://www.youtube.com/watch?v=SwlcEU0OE5A>
- ČE BI SE SVET NAZAJ VRTEL - <https://www.youtube.com/watch?v=OILBy-Q7RnU>

Poslušajte in naučite se spodnjo pesmico:

- RECEPT ZA PALAČINKE - <https://www.youtube.com/watch?v=WIFRSkEDCi4>

Na naslednji strani je tudi besedilo.

RECEPT ZA PALAČINKE

DEVET ŽLIC MOKE
PRESEJMO KAR NA ROKE,
DODAJMO PEST SLADKORJA
IN NEKAJ KAPLJIC OLJA,

PA ŠE MALO MLEKA,
JAJČKA IN SOLI.
VSE TO PREMEŠAJMO,
DA SE ZGOSTI.

KDO BI JEDEL PALAČINKE?

KAKŠNE IMATE NAJRAJE? S ČOKOLADO?
MARMELADO? JAGODOVO? MARELIČNO?
SLIVOVO? S SKUTO?....

NJAMI! DOBER TEK!

Lep pozdrav,
učiteljica Špela