

Pozdravljen/a. Glede na bolj muhasto vreme, ti danes ponujam vaje s katerimi bom razmigel svoje mišice.

### 1. NAGIBNA ZVEZDA

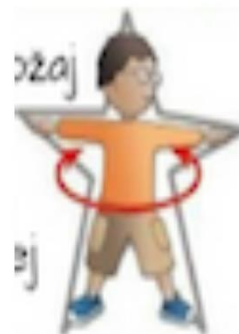
STOJ POKONČNO IN RAZPRI ROKE IN NOGE V ZVEZDICO,



NAGNI SE V ENO IN NATO V DRUGO STRAN

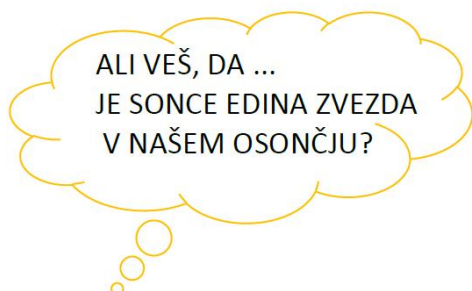
### 2. VRTEČA ZVEZDA

OSTANI V POLOŽAJU ZVEZDICE, ZAVRTI SVOJ TRUP V LEVO IN DESNO STRAN, NATO POGLEJ ZA SVOJO ROKO



### 3. SKAKAJOČA ZVEZDA

MEDTEM KO STOJIŠ V POLOŽAJU ZVEZDE, POKRČI DESNO KOLENO IN LEVI KOMOLEC TAKO, DA SE SREČATA. PONOVI Z LEVO NOGO IN LEVIM KOMOLCEM



#### 4. OREL

STOJ POKONČNO, RAZPRI ROKE IN ZAMAHUJ Z NJIMI, KOT DA IMAŠ KRILA, PAZI, DA BO TVOJ HRBET VEDNO PORAVNAN.



ALI VEŠ, DA ...  
IMA OREL 5 CM DOLGE  
KREMPLE?

#### 5. KOLIBRI

MEDTEM, KO IMAŠ ROKE IZTEGNJENE VISOKO V ZRAK IN HRBET RAVEN, ZAKROŽI S SVOJIM TRUPOM V SMERI URINEGA KAZALCA IN POTEM V OBRATNI SMERI



ALI VEŠ DA...  
JE KOLIBRI NAJMANJŠA , NAJLAŽJA ( TEHTA KOT CENT),  
NAJHITREJŠA PTICA NA SVETU  
IN DA EDINA LAHKO LETI NAZAJ, VZVRATNO

## 6. METULIČEK

ROKE POLOŽI ZA GLAVO IN NEŽNO POTEJNI KOMOLCE NAPREJ, RAZŠIRI KOMOLCE, PRITEM NAPRAVI GLOBOK VDIHIN NAGNI GLAVO NAZAJ, NATO IZDIHNI IN POTEJNI KOMOLCE SPET NAPREJ

ALI VEŠ, DA...  
SE METULJI RAZVIJEJO IZ GOSENICE, DA SO ZNANILCI POLETJA IN DA PO VEROVANJIH SEVERNOAMERIŠKIH INDIJANCEV PRINAŠAJO SANJE.



## 7. NAPETA BRV

PRETVARJAJ SE, DA SO TLA POD TABO NAPETA VRV, NAREDI 20 DALŠIH IZPADNIH KORAKOV, AMPAK PAZI, DA TVOJA KOLENA NE BODO ŠLA PREKO TVOJIH PRSTOV NA NOGI



## 8. ROCKER

NAREDI VEČJI RAZKORAK IN ZAKROŽI Z BOKIV ENO SMER IN NATO V DRUGO, PRITEM PA GLEJ NAPREJ V ENO TOČKO



## 9. TRIKOTNIK

STOJ POKONČNO, NATO SE NASLONI V ENO STRAN, POKRČI KOLENO IN SEZI Z NASPROTNO ROKO VISOKO V NEBO. PONOVI VAJO V DRUGO STRAN



## 10. KTRIČNI ŠOK

ZA 5 SEKUND SE PRETVARJAJ, DA TE JE STRESLA ELEKTRIKA.



VSAKO VAJO PONOVI 5 KRAT. K VADBI POVABI ŠE SVOJE DOMAČE.

Da ne bodo trenirale le te mišice, prilagam še križanko s katero bodo aktivni tudi tvoji možgani.

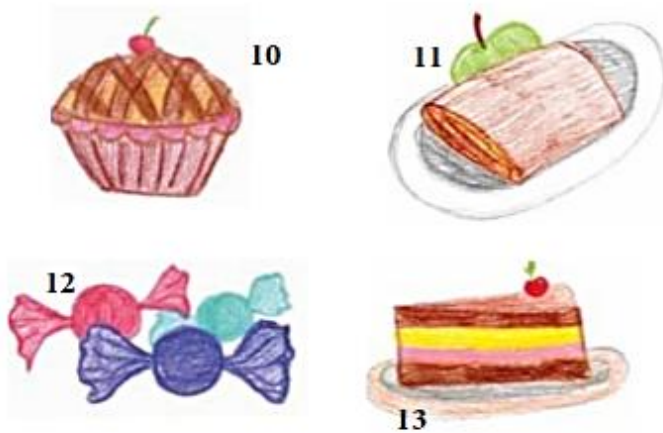
Reši križanko. V obrobljenem okvirčku boš dobil še eno sladico, ki jo nato nariši v okvirček.

Pripravile: Lina Horvat, Stina Lah, Hana Holc, 5. a, Sara Desku, 5. b  
Avtorice risbic: Ina Skaza in Alja Rozman, 8. b

The crossword puzzle grid consists of 13 numbered clues, each with a corresponding illustration of a sweet:

- 1: Ice cream cone (Illustration: Ice cream cone with pink and brown scoops)
- 2: Lollipop (Illustration: Pink and yellow spiral lollipop)
- 3: Chocolate bar (Illustration: Broken chocolate bar)
- 4: Cinnamon roll (Illustration: Cinnamon roll with raisins)
- 5: Cookie (Illustration: Two chocolate chip cookies)
- 6: Square cake (Illustration: Square cake with spiral pattern)
- 7: Bread roll (Illustration: Bread roll with filling)
- 8: Square cake (Illustration: Square cake with yellow filling)
- 9: Dessert (Illustration: Dessert with cream and strawberries)
- 10: Muffin (Illustration: Muffin with cherry)
- 11: Roll (Illustration: Roll with cream and fruit)
- 12: Candy (Illustration: Four wrapped candies)
- 13: Cake (Illustration: Slice of cake with layers)

REŠITEV



Ko si zdaj porabil toliko energije, je na vrsti KOSILO ali pa vsaj sladica. Pomagaj staršem pripraviti kosilo/sladico in pogrni mizo ali pomij posodo. Vsaka pomoč je dobrodošla.

Lep dan ti želim, učiteljica Dijana