



Drage učenke in učenci,

**na naslednji strani vas čaka zanimiva vaja, ki jo
lahko pokažete tudi staršem, bratu ali sestri.**

**Izkoristite prijetne jesenske dni in pojdite v park
ali gozd.**



Napiši svoje ime in opravi dejavnost, ki je navedena za vsako črko imena. Za večji izziv lahko dodaš svoj priimek in vsako dejavnost narediš dvakrat. Da ti bo res zabavno, lahko dodaš imena svojih najljubših risanih junakov ali pa imena družinskih članov.

A: skači po desni nogi (5-krat)

B: skači po levi nogi (5-krat)

C: hoja na mestu (1 min)

Č: tek na mestu (1 min)

D: premikanje glave naprej in nazaj (5-krat)

E: kroženje z rameni naprej in nazaj (5-krat)

F: dvigovanje kolen (izmenično 5-krat)

G: korakaj in šteje do 10

H: odbijaj žogo z desno roko (10-krat)

I: 10 počepov

J: žogico vrzi, počepni in jo ujemi

V: stoj na levi nogi in šteje do 10

Ž: striženje škarjic (1 min)

Y: skoki iz počepa (5-krat)

K: teči do najbližjih vrat in nazaj

L: hodi kot medved in šteje do 5

M: 10 trebušnjakov

N: 10 žabjih poskokov

O: premikanje glave levo in desno (5-krat)

P: kroženje z boki (5-krat)

R: stoj na desni nogi in šteje do 10

S: sveča (šteje do 10)

Š: sonožni poskoki (10-krat)

T: žogico vrzi, zaploskaj in jo ujemi

U: lastovka (1 min)

Z: odbijaj žogo z levo roko (10-krat)

X: izpadni koraki (4-krat)

Q: most (pol minute)



Lepo vas pozdravljam,
učiteljica Nina Kartuš