








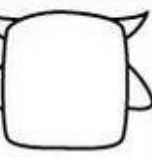












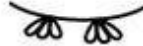


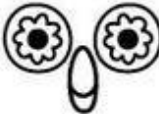





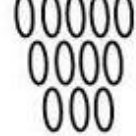

Zdravo!

Pred nami so počitnice, čas ko se lahko napolnimo z energijo pred novimi izzivi v zadnjem obdobju tega šolskega leta.

- Za zabavo sestavi najprej eno sovo. Vrzi kocko 4x ali pa štiri kocke naenkrat. Vsak met ali vsaka kocka predstavlja en stolpec, število pik pa del telesa v tem stolpcu, ki ga sovi narišeš. Najdi kakšnega soigralca, bo bolj zabavno 😊. Prav zanima me, kakšne sove bodo nastale.



Roll & Draw Owl

	1st Roll	2nd Roll	3rd Roll	4th Roll
	Body	Eyes & Beak	Feather Pattern	Feet
				
				
				
				
				
				

© Expressive Monkey 2015

- Ne pozabi na gibanje in sproščanje tudi med počitnicami.

VRTNA JOGA



Pretvarjaj se, da si drevo

Poza drevesa: Stoj na eni nogi. Upogni drugo koleno in položi podplat na stegno. Zibaj se kot drevo v rahlem vetru. Ponovi vajo še z drugo nogo.



Pretvarjaj se, da si žaba

Poza v počepu: Počepni se s koleno narazen. Roke naj počivajo med tvojimi koleno. Z rokami se dotakni tal. Skači kot žaba.



Pretvarjaj se, da si seme

Otroška poza: Sedi na svoje pete in položi čelo na tla, da počiva. Pretvarjaj se, da si seme na vrtu.



Pretvarjaj se, da si metulj

Cevljarska poza: Sedi s podaljšano, iztegnjeno hrbtenico. Pokrči noge tako, da se podplati dotikajo. Premikaj noge tako



Pretvarjaj se, da si roža

Poza rože: Dvigni pokrčene noge in lovi ravnotežje na medeničnih kosteh. Roke položi pod noge, s prsti navzgor. Pretvarjaj se, da si cvetoča roža.



Vir: Childhood 101

Prevedla in priredila: Nataša Hauzer za potrebe šolskega dela pri urah DSP

Predvsem pa se imej lepo!

Nataša

DSP socialnega pedagoga na daljavo (po urniku: petek, 6. ura – 24. 4. 2020)

Pripravila: Nataša Hauzer, univ. dipl. soc. ped