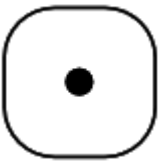







## Vrzi kocko in se zmigaj!

Ker veliko časa nameniš učenju in opravljanju različnih nalog, je **pomembno, da si vzameš tudi čas za odmor in se razmigaš**. **Navodila:** Za vsak stolpec vrzi kocko in opravi zapisano vajo. Če npr. vržeš števila 1-2-3-4-5, moraš narediti 10 sonožnih poskokov, 5 sklec ob steni, 10 majhnih krogov z rokama, 3 obrate v levo in se 5-krat z desno dlanjo dotakniti levega stopala in obratno. Po opravljenih vajah se boš bolje počutil/-a in posledično lažje nadaljeval/-a z učenjem.

	<i>Stolpec 1</i>	<i>Stolpec 2</i>	<i>Stolpec 3</i>	<i>Stolpec 4</i>	<i>Stolpec 5</i>
	10 sonožnih poskokov.	Zvijaj se kot kača in šteje do deset.	Petkrat se z desnim komolcem dotakni levega kolena.	10 poskokov na mestu.	Z levo dlanjo dobro zmasiraj celotno desno roko.
	Z levo dlanjo močno stisni desno dlan.	5 sklec ob steni.	Migaj le z zgornjim delom telesa. Šteje do 10.	Naredi tri obrate v desno.	Z levo dlanjo se dotakni desnega podplata. Ponovi 5-krat.
	Migaj z desno stranjo telesa.	Noge razkorači, upogni se in med nogama poglej predmet za teboj. Ponovi 5-krat.	Z rokama nariši 10 majhnih krogov.	Na tla položi svinčnik in ga 10-krat preskoči.	Za 10 sekund se močno objemi.
	Z desno dlanjo dobro zmasiraj celotno levo roko.	Z desno dlanjo se dotakni levega podplata. Ponovi 5-krat.	Roke odročimo in se 10-krat zasukamo v pasu.	Naredi tri obrate v levo.	Z rokama nariši 10 velikih krogov.
	Z desno dlanjo se dotakni leve rame. Z levo dlanjo se dotakni desne rame. Ponovi 5-krat.	Korakaj na mestu. Kolena dvigaj visoko in šteje do 10.	Z desno dlanjo močno stisni levo dlan.	Migaj z levo stranjo telesa.	5-krat se z desno dlanjo dotakni levega stopala in nato še z levo dlanjo desnega stopala.
	Teci na mestu in šteje do 15.	Migaj s spodnjim delom telesa.	Roki skleni nad glavo in stoj na eni nogi. Skušaj zadržati ravnotežje 5 sekund.	S prsti na roki 10 sekund počasi riši majhne kroge in s stopali istočasno udarjaj ob tla.	10-krat globoko vdihni.

### Vir tabele in literatura:

- Strokovni delavci vključeni v projekta FIT4KID in Erasmus+ (2017). Zakladnica idej. Z novimi ustvarjalnimi idejami in gibanjem do celostnega poučevanja in učenja v vrtcu in šoli. Osnovna šola Žirovnica in vrtec Žirovnica.
- © Your Therapy Source Inc [www.YourTherapySource.com](http://www.YourTherapySource.com) [www.GrowingPlace.com](http://www.GrowingPlace.com). Prevod: Barbara Cankar.