

Kartice za spodbujanje pozornosti in gibanja

Odlična za igro v paru - eden bere, drugi posluša in sledi navodilom. Nato se zamenjata.

3-KRAT POČEPNI IN
POSKOČI.



MIGAJ Z UŠESI – ČE
NE GRE, PA SAMO 3-
KRAT POSKOČI.



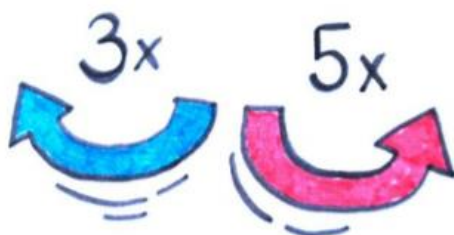
POKAŽI MI, KAKO
MOČNO LAHKO PRI
VAS PIHA BURJA.



PREDSTAVLJAJ SI,
DA PRESKAKUJEŠ
VRV. PRESKOČI JO
10–15-KRAT.



ZAVRTI SE 3-KRAT V
LEVO IN 5-KRAT V
DESNO STRAN.



GIBAJ SE NAOKOLI
TAKO, DA SE
PRETVARJAŠ, DA SI
KAČA.



GIBAJ SE NAKOLI
TAKO, DA SE
PRETVARJAŠ, DA SI
ZAJEC.



PREŠTEJ, KOLIKOKRAT
LAHKO SKOČIŠ V 1
MINUTI.



PREŠTEJ, KOLIKO
POČEPOV LAHKO
NAREDIŠ V 1 MINUTI.



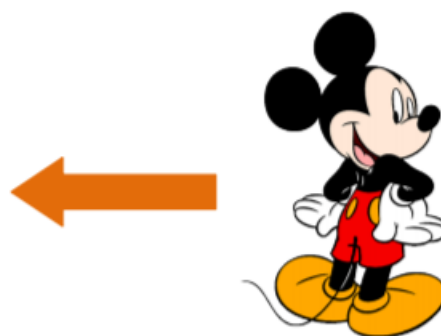
OBRNI GLAVO V
NEBO IN POVEJ, KAJ
VIDIŠ.



GIBAJ SE NAKOLI IN
SE PRETVARJAJ, DA
VOZIŠ NAJHITREJŠI
AVTO NA SVETU.



HODI V RAVNI LINIJI –
NAZAJ.



PREVIDNO HODI PO
ČRTI. PAZI, DA NE
STOPIŠ Z NJE.



POKAŽI Z NOGAMI,
KAKO REŽEJO
ŠKARJE.



NAPIŠI SVOJE IME Z
NASLEDNJIMI DELI
TELESA: PRST,
KOMOLEC, KOLENO,
STOPALO.



GIBAJ SE NAOKOLI
TAKO, DA SE
PRETVARJAŠ, DA SI
OPICA.



ZAPOJ SVOJO
NAJLJUBŠO PESEM IN
ZRAVEN DVIKUJ ROKE
V ZRAK.



GIBAJ SE NAOKOLI
TAKO, DA SE
PRETVARJAŠ, DA SI
METULJ.



POČEPNI IN IZTEGNI
DESNO NOGO.



NAREDI 10 POČEPOV
IN 3-KRAT VZKLIKNI
HURA!



NAPIŠI SVOJE IME
NA HRBET
PRIJATELJA.



GIBAJ SE KOT DEŽ,
NEVIHTA IN
TORNADO.



ZAKROŽI Z BOKI 4-
KRAT.



LEZI NA TLA, KOLENA
POTEGNI K PRSNEMU
KOŠU IN JIH Z ROKAMI
DRŽI NA MESTU.
NATO SE GUGAJ
NAPREJ IN NAZAJ.

ZAPLEŠI S SVOJIM
PRIJATELJEM.



SEDI NA TLA IN Z
NOGAMI POSNEMAJ
VOŽNJO KOLESA.
VOZI HITRO IN
POČASI.

PLEŠI SAMO Z NOGAMI
IN PLES NAUČI
SVOJEGA PRIJATELJA.



PLEŠI SAMO Z ROKAMI
IN PLES NAUČI
SVOJEGA PRIJATELJA.



5-KRAT DVIGNI LEVO
NOGO.



9-KRAT ZAKROŽI Z
ROKAMI.



NAREDI 10
POSKOKOV.



MIGAJ S CELIM
TELESOM 2 MINUTI.



5-KRAT DVIGNI
DESNO NOGO.



NAREDI 10
POČEPOV.



USTVARI GIBALNE
VZORCE (KORAK,
KORAK, PLOSK).



5-KRAT SE DOTAKNI
PRSTOV NA NOGI.



POSTAVI SE PRED
PRIJATELJA IN
POSNEMAJ
NJEGOVE GIBE –
BODI OGLEDALO.

Z ROKAMI IN NOGAMI
OPONAŠAJ GIBE PRI
KARATEJU. GIBE
IZVAJAJ POČASI.



STOJ NA DESNI NOGI
IN PREŠTEJ DO 10.



V VRSTI KORAKAJ
PO PROSTORU. Z
GIBANJEM
OPONAŠAJ SLONA,
ŽIRAFO, MIŠ IN
MEDVEDA.

STOJ NA LEVI NOGI
IN PREŠTEJ DO 10.



ŠTEJ KORAKE NA
DOLOČENI RAZDALJI.



PRETVARJAJ SE, DA
TE ZEBE V ROKE IN
PIHAJ V PESTI.



HITRO ZAMAHUJ Z
LEVO IN DESNO ROKO
KOT BOKSAR. PAZI, DA
KOGA NE UDARIŠ.



VADI RAZLIČNE
HITROSTI GIBANJA PO
PROSTORU: KORAKAJ,
MARŠIRAJ, TECI
POČASI IN TECI HITRO.
VSAKO GIBANJE
IZVAJAJ 1 MINUTO.



ZAVRTI SE 4-KRAT.

PREDSTAVLJAJ SI, DA
SI NA VRTILJAKU.
PRIKAŽI NJEGOVO
POT (HITRO, POČASI).



OPONAŠAJ GIBANJE
PTIC: VZLET, LET PO
NEBU IN
PRISTAJANJE.



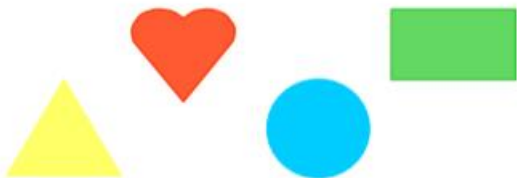
SKOČI V RAZKORAK IN
Z ROKAMI PLOSKNI
NAD GLAVO.



POČASI POVEJ ČRKE
ABECEDE IN VSAKO
ČRKO PRIKAŽI S
SVOJIM TELESOM.



S TELESOM OBLIKUJ
NASLEDNJE OBLIKE:
TRIKOTNIK, SRCE,
KROG, PRAVOKOTNIK.



PREDSTAVLJAJ SI,
DA SMUČAŠ.
OPONAŠAJ GIBE.



PREDSTAVLJAJ SI, DA
IMAŠ NOGE
PRILEPLJENE NA TLA.
POSKUSI SE ODLEPITI.



POGLEJ COPATE.

