

**Pa je naokoli še en teden. Hitro gre in upam, da bo hitro prišel tudi dan, ko bomo spet skupaj rajali, razgrajali in se učili seveda!!!☺ Joj res me zanima, če izvajate tole jogo, ki vam jo ponudim, vsaj enkrat na teden. Pa kako vam gre me tudi zanima. Lahko se mi oglasite s kakšno slikico ali pisemcem na [jerica.zeljko@osig.si](mailto:jerica.zeljko@osig.si), bom zelo vesela vaše družbe☺**

### **USMERJEN PROSTI ČAS**

**1. t** Kako vam je šlo prejšnji teden z zaposlitvijo, ki sem jo pripravila za UPČ? Je prišla do izraza vaša bujna domišljija? Za ta teden imam novo idejo. Potreboval/a boš sličice česarkoli (kartončki iz igre spomin so super), števila (lahko so domine, kocke), vrečko ali škatlo.

Kartončke s sličicami iz spomina in domine streseš v vrečko/škatlo in igra se lahko začne. Žrebaš en kartonček, nato naslednjega, vmes se lahko znajde tudi domina in sestavljaš svojo zgodbo. Kaj se zgodi, ko izžrebaš domino? Preštej/izračunaj vse pike in dobljeni rezultat uporabi v svoji zgodbi. Nastopajoči in števila v zgodbi naj si sledijo kot si jih izžrebal/a. Predlagam, za začetek, da izžrebaš 5 krat. Nato zgodbico nariši v zvezek podaljšanega bivanja. Se že veselim kaj vse me bo tam čakalo☺

Če domin nimaš, lahko uporabiš kocko. Vsakič, ko jo izžrebaš jo vrzi in tako dobiš število, ki ga uporabiš v zgodbi. Nato vrni kocko nazaj v vrečo/škatlo, da pride še kdaj na vrsto. Sličic ne vračaj v vrečo/škatlo. Z izžrebanimi sestavi zgodbo, naslednje se pa loti z novimi (tistimi, ki so še ostale v vreči/škatli).

**2. t** Kako vam je šlo prejšnji teden z zaposlitvijo, ki sem jo pripravila za UPČ? Je prišla do izraza vaša bujna domišljija? Za ta teden imam novo idejo. Potreboval/a boš sličice česarkoli (kartončki iz igre spomin so super), števila (lahko so domine, kocke), vrečko ali škatlo.

Kartončke s sličicami iz spomina in domine streseš v vrečko/škatlo in igra se lahko začne. Žrebaš en kartonček, nato naslednjega, vmes se lahko znajde tudi domina in sestavljaš svojo zgodbo. Kaj se zgodi, ko izžrebaš domino? Preštej/izračunaj vse pike in dobljeni rezultat uporabi v svoji zgodbi. Nastopajoči in števila v zgodbi naj si sledijo kot si jih izžrebal/a. Predlagam, za začetek, da izžrebaš 7 krat. Nato zgodbico napiši in/ali nariši v zvezek podaljšanega bivanja. Se že veselim kaj vse me bo tam čakalo☺

Če domin nimaš, lahko uporabiš kocko. Vsakič, ko jo izžrebaš jo vrzi in tako dobiš število, ki ga uporabiš v zgodbi. Nato vrni kocko nazaj v vrečo/škatlo, da pride še kdaj na vrsto. Sličic ne vračaj v vrečo/škatlo. Z izžrebanimi sestavi zgodbo, naslednje se pa loti z novimi (tistimi, ki so še ostale v vreči/škatli).

### **SAMOSTOJNO UČENJE**

Če ti je ostalo še kaj za dokončati od dopoldanskega programa z učiteljico Dominiko ali Slavi je sedaj pravi čas za to.

### **SPROSTITVENA DEJAVNOST**

Obleci se primerno in pojdi ven. Poišči primeren prostor, lahko si na travi ali betonu. Najprej se boš malo predihal/a. Teci...lahko od drevesa do drevesa, okoli hiše, do ene točke in nazaj na štart (več točk), važno je da vztrajaš toliko časa dokler nisi že močno zadihan/a. Nato se malo sprehodi, da se dihanje umiri. Nadaljuješ pa tako:

# ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,  
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,  
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN  
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI  
NAOKROG



SKAČI KOT "ZVEZDA":  
ROKE IN NOGE GREJO  
NARAZEN IN SKUPAJ



ČIM HITREJE TECI  
NA MESTU



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI  
S HRBTOM NAVZDOL IN  
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z  
ZELO TEŽKIMI KORAKI

- V VSAKEM POLOŽAJU SE GIBAŠ TOLIKO ČASA, DA POČASI PREŠTEJEŠ **2 KRAT DO 20 IN 1 KRAT DO 5**
- POTEM DO 15 POČIVAŠ
- LAHKO ŠTEJEŠ TUDI ZA NAZAJ (20, 19, 18, 17...)
- KO OPRAVIŠ VSE VAJE ZAČNI OD ZAČETKA, AMPAK TOKRAT SE GIBAJ V NASPROTNI SMERI (RECIMO: ČE SI SE PREJ GIBAL/A KOT MEDVED ALI MEDVEDKA NAPREJ, SE SEDAJ V SMERI NAZAJ, ENAKO NAREDI PRI ŽABICI, GORILI, SLONU IN RAKU)

Tako, sedaj si pripravljen/a na vikend© Lepo se imejte!  
učiteljica Jerica