

Tudi danes vam želim en dober dan☺ Ste se včeraj preizkusili v igri »stotični izziv«? Kdo je bil prvi na cilju? In kdo je bil na koncu najbolj zadihan? Upam, da ste se ob igri lepo imeli in zabavali☺

### USMERJEN PROSTI ČAS

Prejšnji teden sem predstavila prvo gibalno-miselno nalogo. Mislim na nalogo, kjer ste ritmično ploskali ob glasbeni spremljavi. Ker se mi zdijo take naloge super za vaše možgančke, koncentracijo, pa tudi sprostitvev, sem se odločila, da vam v tem tednu v času UPČ ponudim še nekaj podobnih.

TUDI DANES BI BILO FINO, DA SE TI PRI IGRI PLOSKANJA NEKDO PRIDRUŽI. ČE PA TRENUTNO NI NIKOGAR, KI BI IMEL ČAS, PA TUDI NI PROBLEM. POMAGAŠ SI LAHKO S STENO, VRATI, MIZO ALI ČIM PODOBNIM. PREVERI, ČE SE SOSTANOVALCI STRINJAJO, DA NE BO PREVEČ ROPOTALO☺  
POGLEJ POSNETEK IN...AKCIJA!



[https://www.youtube.com/watch?v=UkFs5glUMjw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0NGle8fxCyTDomD-LaNLjhZIXWFngsoqBjfKU\\_X7xyJL68aQoIX-4M-dI](https://www.youtube.com/watch?v=UkFs5glUMjw&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0NGle8fxCyTDomD-LaNLjhZIXWFngsoqBjfKU_X7xyJL68aQoIX-4M-dI)

BOOM,  
SNAP,  
CLAP.  
BA-BOOM,  
SNAP,  
CLAP,  
SNAP.  
BOOM,  
SNAP,  
CLAP.  
BA-BOOM,  
SNAP,  
SHH

## **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**

ŠE EN SONČEN DAN JE TU, ZATO BOMO TELOVADILI KAR NA PROSTEM. OBLECI SE UDOBNO, ZAVEŽI TENISKE, ČE IMAŠ KAKŠNO PODLOGO ZA TELOVADIT NA TLEH JO VZEMI S SEBOJ.



shutterstock.com • 1065841877

SUPER BI BILO, DA IMAŠ OB SEBI NEKOGA, KI TE BO ŠTOPAL ALI PA, ČE TI NEKDO NASTAVI MINUTNI ALARM, SAJ BOŠ DANES IZVAJAL/A VAJE 1 MINUTO IN ŠTEL/A PONOVIŠ (60 SEKUND = POČASI ŠTEJEŠ DO 60 ALI 3KRAT DO 20☺).



SPODAJ PRILAGAM KARTONČEK, KJER SO NAVODILA ZA DANAŠNJE MIGANJE.

- Z ROKAMI KROŽI V OBE SMERI
- TREBUŠNJAKE DELAJ NA PODLOGI
- NAMESTO SKLEC LAHKO DRŽIŠ DESKO (PAZI NA PORAVNAN IN ČVRST TRUP) IN NA KONCU ZABELEŽIŠ KOLIKO SEKUND SI ZDRŽAL/A
- KO OPRAVIŠ VSE NALOGE SI VZEMI POČITEK IN SE NATO LOTI IZZIVA ŠE 2KRAT (Z VMESNIM POČITKOM), DA BOŠ LAHKO PRIMERJAL SVOJE REZULTATE
- KO ZAKLJUČIŠ TRETJI KROG SE NE POZABI RAZTEGNIT (NAREDI KAR VSE GIMNASTIČNE VAJE, KI SE JIH SPOMNIŠ IN KJER ČUTIŠ RAZTEZANJE, VSAK POLOŽAJ ZADRŽI DO 10), DA TE NE BO JUTRI VSE BOLELO
- SVOJ KARTONČEK Z REZULTATI LAHKO SLIKAŠ IN MI POŠLJEŠ NAMEJL, DA VIDIM KAKO TI JE ŠLO

Imej lep petek in uspešno delovno akcijo jutri☺  
učiteljica Jerica

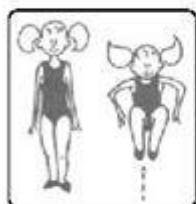
# V ŠPORTNI IZZIV

KOLIKO PONOVI TEV LAHKO  
NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?



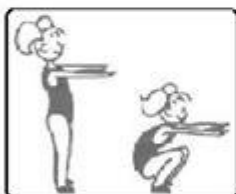
KROŽENJE  
Z ROKAMI  
NAPREJ

ŠT. PONOVI TEV: .....



SONOŽNI  
POSKOKI  
NA MESTU

ŠT. PONOVI TEV: .....



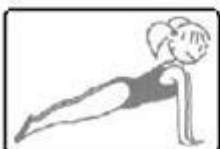
POČEPI

ŠT. PONOVI TEV: .....



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVI TEV: .....



SKLECI

ŠT. PONOVI TEV: .....



BOČNI  
POSKOKI

ŠT. PONOVI TEV: .....