

Dober dan☺ Pa je tukaj že sreda. Sedaj pa zagotovo že vsi znate pravo zaporedje dni v tednu. Kateri dan je pred sredo? Kaj pa za? Če se še vedno malo loviš, lahko doma narediš »tedensko kolo«. Takšno kot imamo v šoli na panoju. Se spomniš?



<http://www.izaja.si/kolo-casa-dnevi-v-tednu/>

SPROSTITVENA DEJAVNOST

Pospravljanje in gospodinjska opravila so lahko zelo sproščujoča zadeva. Zato boš tudi danes pomagal/a domačim pri hišnih opravilih, seveda takšnih, katerim si lahko kos (odneseš smeti, pospraviš svojo sobo, pobrišeš prah, pospraviš posodo iz pomivalnega stroja, zložiš nogavice po parih, zaliješ rože...če ti zmanjka idej, ima mami zagotovo še kakšno v rokavu☺). Ker je lep sončen dan, odpri okna na stežaj, da se prostor še dobro prezrači.

Ko si vse opravil/a, pa zapleši že poznani ples☺ Klikni na spodnjo povezavo.

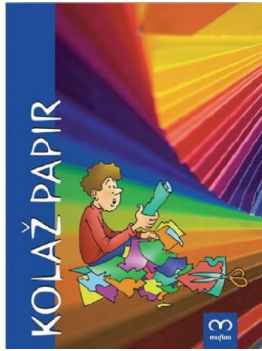
https://www.youtube.com/watch?v=mUcZ88WuX4E&feature=share&fbclid=IwAR1S6ueyet2zoDCtKvWsnZpbZ_1wxUD6qCXS2KnTiffIjzaCqK7pLbiqz50

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 sprostitev, sem se odločila, da vam v tem tednu v času UPČ ponudim še nekaj podobnih.

DANES POTREBUJEŠ BARVNE LISTE (LAHKO JIH TUDI SAM/A POBARVAŠ), LAHKO TUDI BLAZINICE, PODSTAVKI ALI KAJ PODOBNEGA. BARVA IN ZAPOREDJE NA TVOJI MIZI ALI TLEH NAJ BOSTA TAKŠNI KOT JE NA POSNETKU.





TVOJA NALOGA JE, DA DOBRO OPAZUJEŠ KAJ NAREDI OSEBA NA LEVI STRANI IN POTEM (ISTOČASNO Z OSEBO NA DESNI STRANI) V RITMU PONOVIŠ ZAPOREDJE.

<https://www.youtube.com/watch?v=um0aM4rhcg>

SEDAJ PA POSKUSI ŠE SAM/A SLEDITI ZAPOREDJU IN RITMU. KO OSEBA NA POSNETKU ZAKLJUČI, SI NA VRSTI TI☺

<https://www.youtube.com/watch?v=oM8Zb29DtHY>

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

SI SE LOTIL VČERAŠNJEGA IZZIVA? KAKO JE ŠLO? SE TI JE ŠE KDO PRIDRUŽIL?

DANES TE ČAKA ŠPORTNI IZZIV NA PROSTEM, KER JE ŠE EN LEP DAN☺
NAJPREJ SE MALO OGREJ IN PRIPRAVI NA TELOVADBO. TEK BO SUPER. ČE
IMAŠ DRUŽBO SE GREŠ LAHKO IGRO LOVLJENJA☺

V TABELI SPODAJ POGLEJ KATERE VAJE SESTAVIJO TVOJE IME. PRIMERNO SE
OBLECI, DOBRO ZAVEŽI TENISKE IN VESELO NA DELO. NADALJUJEŠ LAHKO S
PRIIMKOM, SESTAVLJANJEM IMEN OSTALIH DRUŽINSKIH ČLANOV ALI PA
POIMENOVANJEM STVARI, KI JIH VIDIŠ ZUNAJ.

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoji na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| G - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| D - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| E - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | S - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
- Z** - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

Imej lep dan☺
učiteljica Jerica