

Lepe misli

*»VERJEMI, da zmoreš in si že na
pol poti do CILJA.«*

Theodore Roosevelt

PODALJŠANO BIVANJE (OPB3)

(16. 4. 2020)



Pridobljeno na spletu: 15. 4. 2020

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

LOV NA ZAKLAD:

Pozdravljen učenec, pozdravljena učenka. Danes boš naredil/a nekaj vaj, ki krepijo tvoje telo. V času domače karantene, ko se manj gibljemo zunaj je telovadba še toliko bolj pomembna. Sicer živiš v kraju, kjer se lahko bolj prosto in sproščeno giblješ v naravi, pa vendar sem tokrat pripravila vaje malo drugače. Sprehodi se po prostorih in naredi spodaj zapisane vaje. Če boš vmes poprijel/a še za metlo ali sesalnik in obenem počistil/a sobo - bodo vaje več kot odlično opravljene.

ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš
vmes vrniti v svojo sobo.

SPALNICA: 15 počepov

DNEVNA SOBA: 20x kroženje z rokama

KUHINJA: 10 žabjih poskokov

KOPALNICA: 15 sklec

HODNIK: 30x visoki skiping na mestu

VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki

STOPNIŠČE: 10x gor in dol po stopnicah

STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov

SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj

KOSILO, POČITEK:

Preden se lotiš pomoči v kuhinji si temeljito umij roke, saj se virusi in bakterije najbolj zadržujejo na rokah. Ne pozabi na higieno nohtov, saj so neurejeni pravo gojišče bacilov in umazanije.

Pripravi pogrinjke, pribor, krožnike in seveda ne pozabi na ustno higieno.

Pa dober tek! 

Pridobljeno na spletu: 18. 3. 2020.

SAMOSTOJNO UČENJE:

Kot sem obljubila ti ne bom naložila dodatnega dela. Važno je le, da opraviš vse potrebne naloge, ki ti jih učiteljica poda med učno snovjo. Če imaš voljo, pa poišči kakšno didaktično igro, ki si jo v teh tednih izdelal/a za utrjevanje svojega znanja.

USTVARJALNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA:

STOJALO ZA PISALA

Minilo je že nekaj časa odkar sem zapisala, da shranjuj rolce toaletnega papirja, saj so zelo uporaben ustvarjalni pripomoček. Ideja za izdelke iz teh nikoli ne zmanjka. Tokrat sem zate pripravila zanimiv in uporaben izdelek, stojalo za barvice ali pisala, ki jih boš izdelal/a po svoji domišljiji.

Potrebuješ nekaj rolic (izbereš sam/a) in jih odrežeš na poljubni višini. S flomastri, barvicami, voščenkami, temperami ... naslikaš svoj motiv. Vse zlepiš skupaj in postaviš na pisalno mizo. Za lažjo predstavo sem ti spodaj pripela sličico. Izdelaj si svoj unikaten namizni okras, takšen, ki ga znaš le ti. Verjamem, da si poln/a domislic in bo izdelek edinstven.

Zdaj pa veselo na delo!



Pridobljeno na spletu: (15. 4. 2020).

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

V tem času šolskega leta se običajno pripravljamo na testiranje za športno vzgojni karton. Da malo obudimo spomin, kaj je to, si oglejmo posnetek.

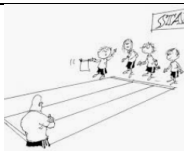
https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=9PNb77rhVnl&feature=emb_logo

Ker pa letos v tem času opravljamo pouk od doma, je spodaj pripravljenih nekaj vaj, ki ti bodo pomagale pri pridobivanju telesne vzdržljivosti.

Naštete so naloge športno vzgojnega kartona in primeri nalog, ki jih lahko izvajaš v notranjih prostorih in/ali v naravi skupaj s starši. Aktivnosti prilagodimo vremenu, zdravstvenemu stanju družine in priporočili o omejitvah gibanja v Sloveniji.

Dejavnosti, ki se odvijajo na prostem, izvajamo odgovorno do sebe in drugih (brez stikov). Vse aktivnosti lahko prilagodiš tudi na izvajanje v notranjih prostorih.

1. Tek na 60m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- tekanje po gozdu

2. Tek na 600m



Naloge:

- lovljenje na travniku
- tek v hrib in po hribu navzdol
- daljši sprehod z odseki teka

3. Poligon nazaj



Naloge:

- gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)
- oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih

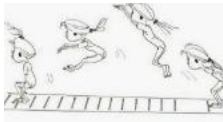
4. Vesa v zgibi



Naloge:

- plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)

5. Skok v daljino iz mesta



Naloge:

- sonožno preskakovanje črt na tleh
- žabji poskoki
- igra »Ristanc«
- kolebnica

6. Dotikanje plošče z roko/taping



Naloga:

- umikanje rok/dlani (igra dvojic, oseba 1 v paru drži dlani obrnjeni proti tlorazu pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, oseba 1 hitro, a nežno udari po hrbtni strani dlani. Naloga osebe 2 pa je, da dlani prej umakne.)

7. Dvig trupa



Naloge:

- plezanje
- plazenje
- lazenje
- skoki

8. Kožna guba



Naloge:

- jej zdravo in z glavo
- gibaj se

9. Predklon



Naloge:

- joga za otroke, ki jo že poznaš

10., 11. Telesna višina in teža



Naloge:

-jej zdravo in z glavo

-gibaj se

Pridobljeno na spletu: 15. 4. 2020

Pozdravlja vas učiteljica Aleksandra z Ajdo in Mašo.