

Lepe misli

*»Poglej vrabčke - ne vedo, kaj bodo
v naslednjem trenutku počeli.*

*Dovolite nam, da dobesedno živimo
iz trenutka v trenutek.«*

Mahatma Gandhi

PODALJŠANO BIVANJE (OPB3)

(17. 4. 2020)



Pridobljeno na spletu: 16. 4. 2020

SPROSTITVENA DEJAVNOST:

SPROSTITUTEV V NARAVI - OPAZOVANJE PTIC

Pozdravljen učenec, pozdravljena učenka. Danes imam zate pripravljeno malo drugačno zadolžitev.

Pojdi v naravo in se nadihaj svežega zraka. Preden začneš z nalogo, poskrbi za svojo telesno aktivnost. Lahko izbiraš med počasnim tekom (5 minut), hitro hojo (10 minut), gimnastičnimi vajami ali atletsko abecedo. Razgibaj vse dele telesa in se dobro predhodno ogrej, da ne boš poškodoval/a svojih težko pridobljenih mišic, obenem pa dobil/a hude bolečine v rokah in nogah. Nato poišči miren kotiček in zapri oči. Poslušaj nežno ptičje petje. Obdan/a si s cvetjem, brstenjem dreves, živalmi. Po licu začutiš tople sončne žarke, ki te nežno božajo ... Počasi odpri oči. Opazuj lepoto narave. Ozri se naokoli in poišči zanimivo ptico. Dobro si jo oglej, saj boš doma njeno podobo prenesel na list papirja (slikanje po spominu). Bodi pozoren/na barvo perja, kljuna, dolžino repa, velikost ... Tokrat velja samo tvoj spomin. »Plonkal/a« boš kasneje, ko bo čas za to.



Ali veš, da živiš v predelu, kjer domuje veliko različnih vrst ptic? Ljubljansko barje je eno najpomembnejših območij za ptice pri nas, saj se tukaj pojavljajo številne ogrožene vrste. Najpomembnejši življenjski prostor ptic na Ljubljanskem barju so nedvomno vlažni travniki, kjer gnezdi največja slovenska populacija kosca. Leta 2008 je bilo to območje razglašeno za Krajinski park. Opazujemo lahko fazana, štokljo, čapljo, velikega škurha ter še in še različnih vrst.

Pridobljeno na spletu: (16. 4. 2020).

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!

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:

SLIKANJE PO SPOMINU – PTICA

Naužil/a si se svežega zraka in nabrala novih moči. Zato hitro pripravi delovno površino za današnje ustvarjanje. Poišči list papirja (lahko tudi risalni list, če ga imaš) ter poljubne likovne pripomočke. Tokrat je navodilo le likovni motiv – PTICA, likovno tehniko in likovne pripomočke pa si izberi sam/a. Lahko izbereš karkoli (kombinirano tehniko – če uporabiš več različnih tehnik, trganka, rezanka, oglje, vodenke, flomastri, barvice, tuš, svinčnik, voščenke). Pazi le, da boš zapolnil/a celotno površino. Še več kakšna je razlika med risanjem in slikanjem? Dobro pomisli.

Zdaj pa veselo na delo!

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.

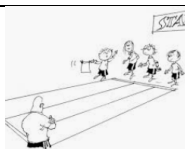
https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=9PNb77rhVnl&feature=emb_logo

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 tlorodu 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



Naloga:

-plezanje
-plazenje
-lazenje
-skoki

8. Kožna guba



Naloga:

-jej zdravo in z glavo
-gibaj se

9. Predklon



Naloga:

-joga za otroke, ki jo že poznaš

10., 11. Telesna višina in teža



Naloga:

-jej zdravo in z glavo
-gibaj se

Pridobljeno na spletu: 15. 4. 2020

Pozdravlja vas učiteljica Aleksandra z Ajdo in Mašo.