

## *Pozitivne misli*

»Vzemi si minuto za sprehod  
v naravo ... Obstoje v tišini,  
poglej v nebo in razmišljaj,  
kako veličastno je tvoje življenje ..."

Neznan

## PODALJŠANO BIVANJE (OPB3)

(23. 4. 2020)



Pridobljeno na spletu: (22. 4. 2020).

## SPROSTITVENA DEJAVNOST:

### VAJE Z ŽOGO

Pozdravljen učenec, pozdravljena učenka. Izkoristi prekrasen sončen dan za gibanje v naravi. Doma poišči eno večjo in eno manjšo žogo ter vedro.

- Za začetek se boš uril/a v vodenju žoge. Še veš? Žogo nežno potiskamo z dlanjo v višini bokov in je ne »tapkamo«. Najprej poskusi s potiskanjem na mestu z roko, ki pišeš nato poskusi še z drugo. Ta ti bo delala nekaj težav, a nič za to. Vaja dela mojstra. Seveda izberi ravno, po možnosti asfaltirano podlago.

- Ko zvadiš potiskanje na mestu, prični z vodenjem (10 do 15 korakov naprej), obrni se ne da bi prijel/a žogo in jo vodi nazaj. Enako poskusi še z drugo roko.
- Nato poišči steno, a naj ne bo to fasada tvojega doma, žogo meči vanjo ter jo poskušaj ujeti (20 metov).
- Sledi vaja, ki je zelo podobna prejšnji, le da ploskneš preden žogo uloviš.
- V naslednji vaji naj se žoga po metu v steno odbije od tal preden jo uloviš (20 metov).
- V zadnji vaji boš postavil/a vedro 5 metrov stran od sebe in z manjšo žogo ciljaj/a vanj (20 metov).

Vse vaje še dvakrat ponovi.

Pa veliko igralnih užitkov!

### 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:



## ZAČUTIMO OKOLJE

50. leto zapored smo obeležili Svetovni dan Zemlje. Dan, ki opozarja na ranljivost in enkratnost planeta, na katerem živimo. Letošnji Svetovni dan Zemlje pa je bil posebej posvečen ukrepanju proti podnebnim spremembam. Včeraj sem se precej razpisala na to temo, želim pa še enkrat poudariti, da ni le en dan v letu, ko naj bi se spomnili na naš »biser«, naš »skupen dom«. Naloga vseh nas je, da to storimo vsak dan znova, le tako bomo prispevali k izboljšanju podnebnih razmer in k onesnaženju.

Ker pa je že ves teden naša osrednja tema »narava« bom tudi tokrat nadaljevala z njo. V ta namen sem ti pripravila zanimive raziskovalne naloge v naravi.

S seboj vzemi list papirja, podlago za pisanje, svinčnik, barvice in blazinico. Spremlja naj te tvoj/a učitelj/i/ca s telefonom, s katerega ti bo bral/a navodila. Preden pa se odpraviš ven z ravnilom na vsako stran lista nariši velik pravokotnik v smeri lista. Nato ga s križem razpolovi na štiri enake dele (pravokotnike), da dobiš razpredelnico kot je prikazana spodaj. Vanje boš vpisoval/a in vrisoval/a svoja opažanja.

Zdaj pa veselo na delo!

## Opazovalni list

### Kraj: zelenica

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sprehodi se po travnati površini. Katere travniške rastline opaziš? Nariši jih. Če katero prepoznaš, jo poimenuj.</p>                       | <p>Zamiži in trikrat počasi globoko vdihni. Ali slišiš katero žival? Nariši jo in poimenuj njeno oglašanje (čmrlj brenči ...).</p> |
| <p>Dvigni manjši kamen na zelenici ali pobrskej po zemlji pod drevesi. Katere živali opaziš? Nariši jih. Če katero prepoznaš, jo poimenuj.</p> | <p>Izberi si drevo. Potipaj lubje na deblu. Kakšno je? (Gladko, hrapavo...)</p>                                                    |

Katera drevesa opaziš na zelenici?  
Nariši jih. Če katero prepoznaš, ga  
poimenuj.

Poglej okoli sebe in nariši katere  
barve vidiš.

Globoko vdihni skozi nos. Ali kaj  
vohaš? Nariši in napiši. Kako se  
počutiš? Pobarvaj tisti obrazek, ki  
najbolj ponazarja tvoja čustva  
(veselje, žalost...).

Izberi si katerokoli rastlino, ki jo  
opaziš. Nariši jo in poimenuj njene  
dele (cvet,...).



## SPROSTITVENA DEJAVNOST:

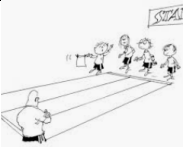
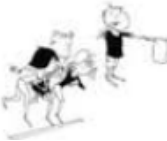
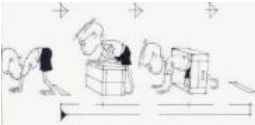
V tem času šolskega leta se običajno pripravljamo na testiranje za športno vzgojni karton. Da malo obudimo spomin, kaj je to, si oglejmo posnetek.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=9PNb77rhVnl&feature=emb\\_logo](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.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Tek na 60m</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                              |
|  | <u>Naloge:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>-lovljenje na travniku</li><li>-tek v hrib in po hribu navzdol</li><li>-tekanje po gozdu</li></ul>                                                      |
| <b>2. Tek na 600m</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                              |
|  | <u>Naloge:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>-lovljenje na travniku</li><li>-tek v hrib in po hribu navzdol</li><li>-daljši sprehod z odseki teka</li></ul>                                          |
| <b>3. Poligon nazaj</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                              |
|  | <u>Naloge:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>-gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno)</li><li>-oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih</li></ul> |

#### 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 tlam pred sabo, oseba 2 ga »žgečka« po spodnji strani dlani. Ko se oseba 2 odloči, oseba 1 hitro, a nežno udari po hrbtne 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

|                                                                                   |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | <p><u>Naloge:</u></p> <p>-joga za otroke, ki jo že poznaš</p>        |
| <p><b>10., 11. Telesna višina in teža</b></p>                                     |                                                                      |
|  | <p><u>Naloge:</u></p> <p>-jej zdravo in z glavo</p> <p>-gibaj se</p> |

Pridobljeno na spletu: 15. 4. 2020

Pozdravlja vas učiteljica Aleksandra z Ajdo in Mašo.