

TOREK, 22. 12. 2020

ŠPORT

ČEZ KOLEBNICE

Pri uri športa boš potreboval kolebnico.

Kolebnica je lahko iz različnih materialov (lahko si jo narediš iz vrvi ipd.), na koncu naj ima vozec. Dolžino kolebnice določiš tako, da, stopiš na njeno sredino, oba konca kolebnice segata do pazduhe in sta ob telesu napeta.

1. Igra : Jesensko drevo

Predstavljaš si, da si drevo. Tvoje roke so veje. Ko zapiha veter, Z ROKAMI nakazuješ njegovo moč. Če je šibek, premikaš samo prste na rokah, ob močnem vetru zibaš celo telo. Veter močno zapiha, listki zaplešejo proti zemlji in obležijo na tleh. Veter znova zapiha, listki se bočno kotalijo. Ko veter poneha, mirno obležijo na tleh.

2. Naloga : Vaje s kolebnico

ZAČETNI POLOŽAJ	OPIS VAJE	ŠT. PONOVIŠTEV
KROŽENJE Z GLAVO Stoja razkoračno, v rokah v predročenu držimo kolebnico (prepognjena na štiri dele).	Z glavo krožimo najprej v levo, nato v desno. <u>Pazimo na vzravnano držo.</u>	8 x 2
KROŽENJE Z ROKAMI Stoja razkoračno, roki sta v predročenu. V eni roki je kolebnica.	V razkoraku krožimo najprej z obema rokama naprej in nato nazaj. Kolebnico držimo v eni roki.	8 x 2
KROŽENJE S CELIM TELESOM Stoja razkoračno, roke v vzročenu. Kolebnico držimo z obema rokama.	Krožimo z zgornjim delom telesa. <u>Noge morajo biti ravne.</u>	8 X 2
PREDKLONI in ZAKLONI Stoja razkoračno, roke v vzročenu, z obema rokama držimo kolebnico	Naredimo predklon do tal, roki sta v vzročenu iztegnjeni in ves čas držita kolebnico. Ko naredimo predklon, pazimo, da sta roki in nogi iztegnjeni. Dvignemo se in gremo v zaklon.	8 X 2

ZAMAHI V PREDNOŽENJE Stoja razkoračno, roka v predročanju in drži kolebnico.	Kolebnico držimo predročeno v desni roki in zamahujemo z levo nogo v predročanje. Ponovimo še z drugo nogo.	8 x 2
POČEPI Stoja razkoračno, stojimo na celih stopalih. Roki sta v predročanju in držita kolebnico.	Delamo počepe pri tem pazimo, da so pete vedno na tleh.	8x
SONOŽNO PRESKAKOVANJE KOLEBNICE V OPORI NA ROKAH Roke in stopala so v stiku s tlemi, preostali del telesa je v zraku. Kolebnica leži med rokama.	S celimi dlanmi smo oprti na roke in sonožno skačemo levo in desno.	8x
DVIGOVANJE TRUPA – trebušne mišice Ležimo na hrbtu, noge so rahlo pokrčene, roke v vzročanju in držijo kolebnico.	Dvigujemo trup, noge so pokrčene na tleh, roke so v vzročanju in ob dvigu trupa potujejo v predročanje. Nato se spustimo nazaj v ležeči položaj.	8 x
DVIGOVANJE TRUPA Ležimo na trebuhu, noge in roke so iztegnjene. Z rokama držimo kolebnico.	Dvigujemo trup, noge so na tleh, roke so v vzročanju, pogled je usmerjen v tla.	8 x
STRESANJE Stoja razkoračno, roke ob telesu.	Stresemo celo telo od glave do pete.	1 x

SPOZNAVANJE OKOLJA

ZIMA NA ŠOLSLEM DVORIŠČU

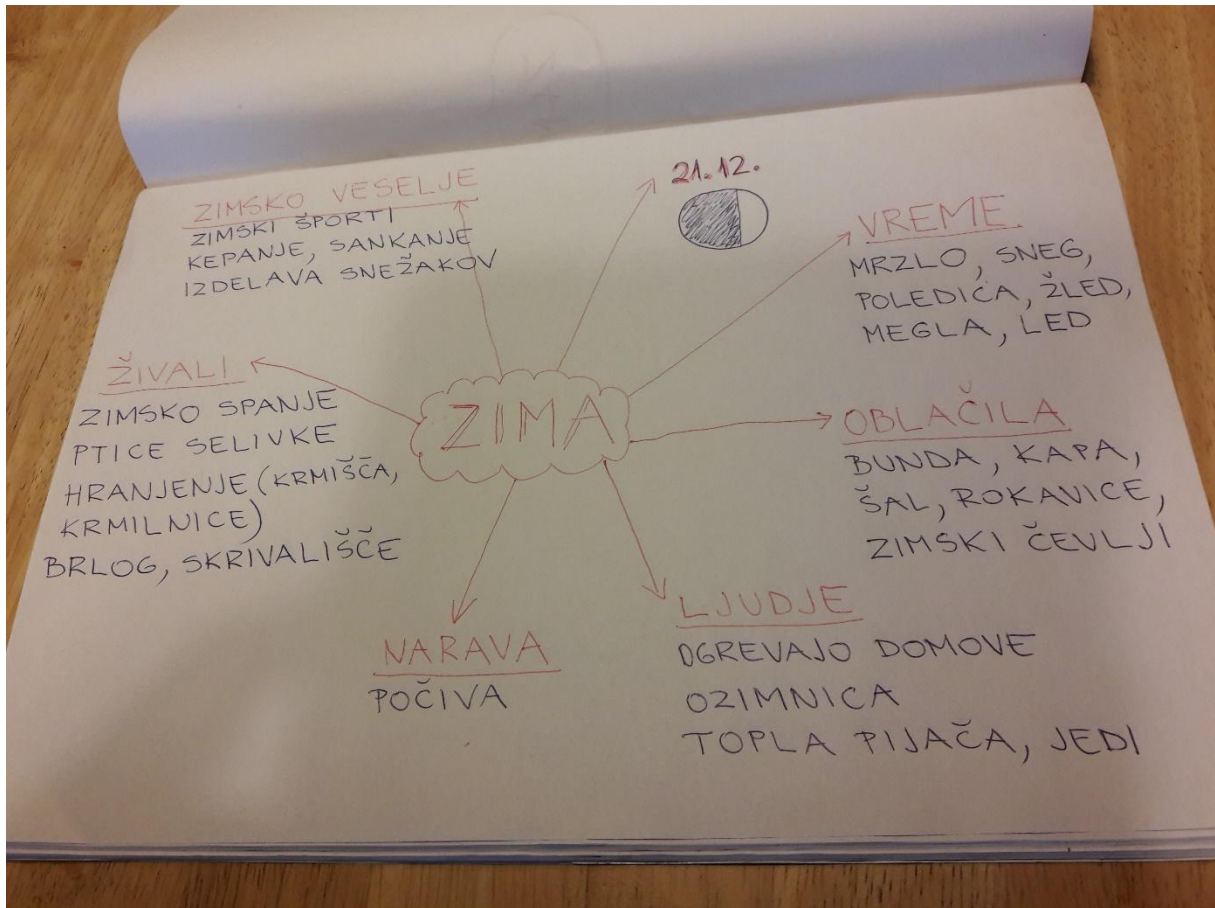
1. Prejšnjo uro ste se s starši pogovarjali o zimi. Danes pa boste v zvezek s srnico naredili miselni vzorec (najbolje čez dve strani). Starši naj vam pomagajo zapisati rdeče besede. Vi pa spodaj narišite, nalepite sličice, ki ponazarjajo besede, ki so zapisane. Ni potrebno pisati, pomembno je, da znate povedati, narisati, kaj pozimi počnejo ljudje, živali in kakšne so značilnosti zime (zapis je v prilogi spodaj).

2. **Pod današnjo datoteko je priloga – PPT ZIMA.** Odprite dokument in ponovite, kar že veste o zimi.

3. Spodaj pa še nekaj zabavnih povezav:

- <https://www.lilibi.si/solska-ulica/spoznavanje-okolja/letni-casi/zima/kolo-znanja>
- <https://www.lilibi.si/solska-ulica/spoznavanje-okolja/letni-casi/zima/kviz-zima>

PRILOGA: ZAPIS V ZVEZEK SRNICA



SLOVENŠČINA

ŠTEVILO GLASOV V BESEDI

1. Včeraj smo se naučili glaskovati besede. Danes pa boš v besedi poleg glaskovanja še preštel ŠTEVILO glasov, ter povedal prvi in zadnji glas. Odpri naslednjo povezavo:

<https://www.youtube.com/watch?v=OAF3gTbTM&t=279s>

2. Sedaj, ko to že obvladaš, odpri **SDZ** za slovenščino na **str. 75** in **76**.
- Poimenuj sličico.
 - Za vsak glas pobarvaj okence z rumeno barvo.

MATEMATIKA

ODŠTEVAM

1. Tudi danes vas čaka posnetek. Oglejte si učiteljičino razlago v videu na spodnji povezavi in sledite navodilom. Poskušajte čim bolj sodelovati in odgovarjajte na učiteljičina vprašanja.

Pripravite tudi listič in svinčnik!

Med posnetkom (preden se lotiš zapisa v zvezek medo) naredi krajši **odmor** (igralni odmor ali odmor za malico).

POVEZAVA DO POSNETKA: <https://youtu.be/t4X78gndqv0>

ODMOR

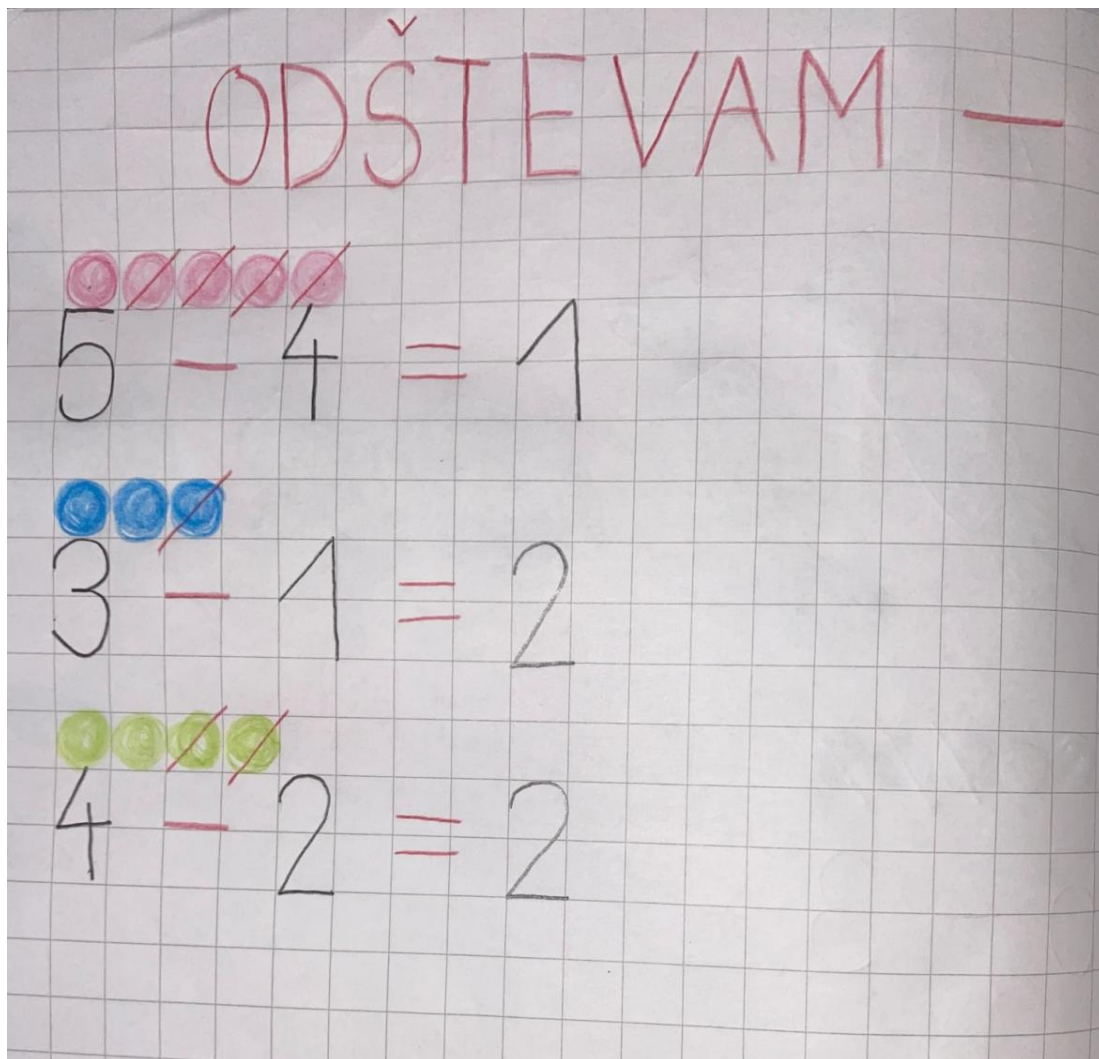


2. Zapis v matematični zvezek MEDO

Pri zapisu v zvezek si lahko pomagaš s posnetkom. Lahko pa pokukaš v prilogo spodaj.

PRILOGA: Zapis v zvezek MEDO z rešitvami





ANGLEŠČINA

Učenci, ki obiskujete tudi neobvezni izbirni predmet angleščina, kliknite na spodnjo povezavo, kjer boste dobili naloge za ta predmet.

Povezava: <http://anjadobiobisketja.weebly.com/>

Če pa imate kakršnokoli vprašanje za učiteljico Anjo, jo lahko kontaktirate na sledeči e-naslov: anjadobiobiske@gmail.com