

SREDA, 18. 11. 2020

MAT

Rešite naloge v **DZ str. 63.**

Pomagajte si s številskim trakom.

**FOTOGRAFIRAJ
REŠENE NALOGE V DZ
IN JIH POŠLI.**



SLJ

! BERILO str. 19.

Učite se pesem: **Tone Pavček: PRETEPAČ**

U str. 64: NA OBISKU PRI DEDKU

Dobro si oglejte sliko v U na str. 64 in pripovedujte o tem, kar vidite.

- Katere osebe so na sliki in kaj delajo?
- Katere živali so na sliki?
- Katere rastline in drevesa rastejo ob dedkovi hiši?
- Kateri predmete si opazil na sliki in kje so?

Nato v majhen zvezek za slovenščino napišete naslov NA OBISKU PRI DEDKU (ter datum) ter napišete 7 povedi o dogajanju na sliki (npr. Na obisk k dedku je prišel vnuk Jan. ...)

**FOTOGRAFIRAJ ZAPIS V
ZVEZKU IN GA POŠLI!**



DRU

MESTO

Še enkrat si oglejte posnetek (<https://www.youtube.com/watch?v=3aVzIO9rUek>).

V zvezek zapišite naslov MESTO in datum ter spodaj zapišite stavbe, ki so v mestu in zelene površine v mestu (dokončajte povedi):

Stavbe v mestu so: ...

Zelene površine so v ...

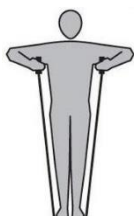
Lahko se preizkusite tudi v kvizu o znanju o vasi in mestu na naslednji povezavi:

<https://forms.gle/jZkFz8DPS4SBdcUA7>

ŠPO (17. 11. – 20. 11.)

VADBA S KOLEBNICO

NAUČI SE	UTRJUJ	TRENIRAJ
Najprej se gibanja dobro nauči. Vztrajaj! Učenje zahteva ponavljanje in čas.	Od enostavnejših gibanj pojdi k težjim. Ponavljaj, da gibanje čim bolj obvladaš.	Neprestano skači 5, 10, 15 ... minut. Vmes uporabi različne preskoke.



KAJ MORAŠ VEDETI

- Dolžina kolebnice - če stopiš na sredino kolebnice, morata ročaja doseči pazduho.
 - Obuj si primerno obutev (športne copate).
- Ramena je potrebno imeti sproščena, ohranjaj pravilno, izravnano telesno držo,
- Ne skači previsoko, odrini se le toliko, kolikor je potrebno (od 3 do 8 centimetrov).
 - **Nikoli ne doskoči na celo stopalo, vsak skok naj bo izveden na prstih.**
- Komolce nasloni ob pas, saj kolebnico vrtiliš predvsem iz zapestja in ne s celimi rokami.
 - Če imaš težave s sklepi ali hrbtenico, NE SKAČI.




PRED VADBO


- Obleci in obuj se v primerno športno opremo.
- Dobro se ogrej s tekom (na mestu, zunaj) in razteznimi gimnastičnimi vajami.
 - Za video prikaz pojdi na (DRŽITE TIPKO CTRL IN KLIKNETE NA TO POVEZAVO):

<https://www.youtube.com/watch?v=g05NZ3rro8>

PRESKOKI

OD LAŽJEGA		K TEŽJEMU
<ul style="list-style-type: none">• tek po prostoru		
<ul style="list-style-type: none">• sonožni preskoki z vmesnim poskokom	<ul style="list-style-type: none">• sonožni preskoki (brez poskoka)	<ul style="list-style-type: none">• sonožni pr. naprej-nazaj• sonožni pr. levo-desno• sonožni pr. narazen-skupaj• sonožni pr. škarjice
<ul style="list-style-type: none">• preskoki po eni nogi 3 po Desni – 3 po Levi	<ul style="list-style-type: none">• preskoki po eni nogi 2 po L – 2 po D	<ul style="list-style-type: none">• preskoki po eni nogi 1 po D – 1 po L (skipping)
		<ul style="list-style-type: none">• vse prejšnje z vrtenjem nazaj

TRIKI

OD LAŽJEGA		K TEŽJEMU
<ul style="list-style-type: none">osmica D in L ob telesu	<ul style="list-style-type: none">osmica D in L ob telesu s prehodom v preskoke	<ul style="list-style-type: none">osmica D in L, preskok, počep
<ul style="list-style-type: none">križanje rok med sonožnim poskokom	<ul style="list-style-type: none">križanje rok, preskakovanje v tem položaju	<ul style="list-style-type: none">križanje rok med sonožnim poskokom, vrtenje vzratno
<ul style="list-style-type: none">en poskok, kolebnica 2x zakroži (skoči visoko!)		