

TOREK, 17. 11. 2020

**DRU**

**MESTO**

Dobro si oglejte posnetek in ga pozorno poslušajte. Sledite navodilom:

<https://www.youtube.com/watch?v=3aVzIO9rUek>

**MAT**

Rešite naloge v **DZ str. 60, 61 in 62.**

Pomagajte si z barvanjem in črtanjem kvadratkov.

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



## NAR

(posredovala učiteljica Darja Markelj)

Tako učenci, sedaj pa smo vsi na daljavo.

Morda je ravno ta čas pravi, da naredite doma **praktični izdelek**, za katerega nam pri rednih urah kar zmanjkuje časa.

V mislih imam izdelavo **GOBE** (nazadnje smo obravnavali glive, kamor spadajo tudi gobe).

Navodila so v UČBENIKU na str. 48, druga pikica oziroma alineja. Poleg opisa je zraven prikazan tudi postopek izdelave, čeprav vem, da ta postopek že poznate. Naredite lahko katero koli gobo (tudi rdečo mušnico).

Svoj izdelek fotografirajte in »fotko« shranite, lahko pa mi jo posredujete na mail [darja.markelj@osnhr.si](mailto:darja.markelj@osnhr.si)

Želim si, da se čim prej vidimo v šolskih klopeh.

Ostanite zdravi, Darja Markelj

## SLJ

**BERILO str. 19.**

**Še enkrat preberite pesem. Pesem se naučite deklamirati do 30. 11.**



V velik zvezek zapišite naslov:

**Tone Pavček: PRETEPAČ**

in odgovorite na vprašanja (vprašanj ne prepisujte, samo označite s številko in odgovorite s celimi povedmi):

1. Koliko kitic ima pesem?
2. Koliko vrstic ima vsaka kitica?
3. Izpiši nekaj rim.
  
4. Kdo je prejel pismo?
5. Kdo je Pepe Nagaja?

6. Kaj pravi Pepe v pismu?

7. \* Napiši mu odgovor.

\*Po želji.

**FOTOGRAFIRAJ  
ZAPIS V ZVEZKU  
IN POŠLI.**

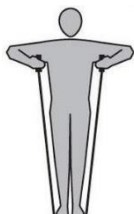


# ŠPO (17. 11. – 20. 11.)

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

## TRIKI

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