

ČETRTEK, 25. 11. 2021

SLJ

BERILO str. 56

Fran Milčinski: Kako sta se skušala Butalec in Tepanjčan

1. Vsaj 2x preberite zgodbo.
2. Ustno odgovorite: Zakaj je Tepanjčan poznal odgovore na Butalčeva vprašanja?

ŠPO

Boksanje v zrak_2 minuti

Zanimiva kardio vaja, ki bo pognala kri po telesu, je boksanje v zrak. Enostavno stisni pesti in stoje udarjaj v nevidnega nasprotnika. Boksaj vsaj dve minuti skupaj.



Sklece ob steni_10 x

Sklece izvajaj ob steni ali ob mizi. Postavite se pol metra od stene in roki nasloni na steno v višini ramen. Pokrči komolca in se nagni proti steni, telo naj bo poravnano. Nato se vrni v prvotni položaj. Sklece ob mizi so podobne, le da se tukaj z rokama upreš ob rob mize in telo spustite proti mizi.



Počepi ob steni ali stolu_10 x

Da boste okrepili še spodnji del telesa, naredi nekaj počepov ob stolu ali ob steni. Namesto, da bi se hitro usedel/a na stol, naredite pred tem deset počepov, tako da se z zadnjico skoraj dotaknete stola. Pri počepih ob steni, pa se s hrbtom dotikaš stene, nogi pa imaš postavljeni naprej. Stisnete trebušne mišice in se spustiš navzdol, tako da imaš hrbet ves čas ob steni.

Te tri vaje ponovite 3 x.

MAT

MERJENJE DOLŽINE

1. Rešite naloge v DZ 2. del na str. 17.

DOP

1. Utrjujte uro in merjenje dolžine (pokažite približno cm, dm, m; pretvarjanje).
2. Za utrjevanje lahko uporabite naslednje vaje:
 - [ČAS 1](#)
 - [ČAS 2](#)
 - [ČAS 3](#)
 - [DOLŽINA](#)

SOU

TEMA: Pomagajmo si

Pomagajte staršem, bratu, sestri, ... pri kakšnem gospodinjskem opravilu, delu, nalogi, brez da bi vas za to prosili. 😊