

## ČETRTEK, 25. 11. 2021

### SLJ

BERILO str. 40, 41

#### **F. Milčinski: Županova hči vre mleko**

1. Vsaj 2x preberite zgodbo.
2. Razlago manj znanih besed si preberite na koncu besedila.
3. Ustno odgovorite na vprašanja b, c, č. Nalogo e pa zapišite v zvezek. Ne pozabite na naslov in datum.

### 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

Rešite naloge v DZ str. 146, 147 in 148.

## DOP

1. Utrjujte uro in merjenje dolžine - pokažite približno cm, dm, m; kako pokažemo mm in kolikšna razdalja je km; pretvarjanje:

$$1 \text{ km} = 1000 \text{ m}$$

$$1 \text{ m} = 10 \text{ dm}$$

$$1 \text{ m} = 100 \text{ cm}$$

$$1 \text{ dm} = 10 \text{ cm}$$

$$1 \text{ cm} = 10 \text{ mm}$$

2. Za utrjevanje lahko uporabite tudi 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. 😊