

PETEK, 27. 3. 2020

SLJ IN DRU: Ponovi praznike. Reši naloge v delovnem zvezku 2. del od strani 12 do 16.

GUM: Zporej najmanj tri pesmi. Zraven lahko še zaplešeš. Če igraš kakšen inštrument, zaigraj nanj.



ŠPORT

Tako kot včeraj, bo tudi danes šport potekal zunaj, na snegu. Preden odideš ven, se toplo obleci in obuj. Ne pozabi na rokavice, saj jih boš potreboval za izdelovanje snežnih kep. K športu povabi še starše, brate ali sestre.

OGREVANJE

Za začetek je tvoja naloga 3 minute hitre hoje in nato 3 minute teka. To lahko izvajaš okoli hiše, na bližnjem travniku, na dvorišču Sam si izberi primeren prostor.

Nato se pripravi za gimnastične vaje. Izberi si primeren prostor. Vsako vajo izvedi vsaj 10-krat.

- kroženje z glavo
- kroženje z rokami naprej in nazaj
- odkloni trupa v stran
- izpadni korak
- sonožni poskoki
- počepi
- stresanje nog in rok

KOTLJENJE KEPE

Naredite si snežno kepo. Nato je vaša naloga, da kepo kotalite, da postaja čedalje večja. Kolikšno kepo vam je uspelo narediti? Pri tem lahko tekmujete s starši, brati in sestrami, kdo bo napravil večjo.

KEPANJE V DOLOČEN CILJ

To igro lahko igra eden ali več igralcev. Najprej je potrebno izbrati različne predmete, ki jih boste ciljali. To so lahko različne figurice, platenke, obroči, sneženi mož ... Izbrane predmete postavite na zeleno razdaljo (to razdaljo lahko spreminjate). Nato pa je vaša naloga, da s kepanjem te predmete podrete oz. zadenete. Komu jih je uspelo zadeti več?

SNEŽNA BITKA

Za to igro sta potrebna najmanj dva igralca. Najprej določimo razdaljo bojnega polja (npr. 10 m). Vsak igralec gre na svojo stran bojnega polja in si pripravi 10 snežnih kep. Ob znaku se začne bitka. Zmaga tisti, ki največkrat zadane nasprotnika. Prepovedano je merjenje v glavo. Pri igri lahko sodeluje tudi več igralcev, vendar jih mora biti na vsaki strani bojnega polja enako.

1

PODALJŠANO BIVANJE

2 1. DEJAVNOST - PRIPRAVI ZDRAVI »ZAJTRK V LONČKU«

Potrebuješ:

- skodelico/lonček
- 130 g pirinih/ovsenih/ kosmičev
- 10 g chia semen
- 250 g kokosovega jogurta (veganski)
- mleka po želji (mandljevo, kokosovo...)
- 1/5 čajne žličke cimeta
- sadje po lastni izbiri (jagode, borovnice...)
- po potrebi dodaš med

Chia semena vsebujejo 11g vlaknin. Vsebuje skoraj vse aminokisliline, dobre omega-3- maščobne kisline, cink za razstrupljanje, kalcij, vitamine B1, B2, B3...

No, pa sestavimo svoj čarobni lonček: kosmičem dodamo chia semena in cimet. Primešamo jogurt ter dodamo mleko po potrebi. Če je potrebno dodamo med. Mešanico zložimo v lonček v kombinaciji s sadjem ali pa preprosto dodamo zmiksano sadje. Sladkosnedcem po vrhu posujemo naribano čokolado.



2. DEJAVNOST- Naredi nekaj vaj atletske abecede gospodinjskih opravilih.

3. DEJAVNOST – Pomagaj staršem pri

Na tej povezavi so prikazane vaje atletske abecede:
<https://www.youtube.com/watch?v=HvH5WZk0f90>.

IMEJ LEP VIKEND!

