



SREDA, 6. 5. 2020

MAT: Prostornina

Ponovi.

Prostornina

Prostornino merimo v litrih in decilitrih. Večje prostornine merimo v hektolitrih.

liter = l

deciliter = dl

hektoliter = hl

1 l = 10 dl

1 hl = 100 l

Z litrom mleka lahko napolnimo 10 kozarcev po 1 deciliter.

Preglej in poljubno reši naloge do poglavja Čas.

<https://eucbeniki.sio.si/mat4/85/index2.html>

Reši delovni zvezek 2. del na strani 64. Rezultate nalog preveri z rešitvami.

SLJ: Jeziki in narodi

Kot se spomniš imena jezikov pišemo z malo začetnico (slovenščina, angleščina), imena pripadnikov narodov pa z veliko začetnico (Slovenec, Makedonec).

Reši delovni zvezek 2. del na strani 90 in 15. ter 16. nalogo na strani 91. Rezultate nalog preveri z rešitvami.

DRU: Varujemo našo skupno dediščino

Preberi učbenik na straneh 76, 77, 78 in 79.

Zapis v zvezek

Naslov: Sledovi preteklosti v domači pokrajini

Prepiši rjav okvirček Povzetek iz strani 79.

ŠPORT

UVODNI DEL: Opravi 3 minute lahkotnega teka, 2 minuti hoje in 1 minuto hitrejšega teka.

VAJE Z BALONOM: Na sliki je predstavljenih 9 vaj z balonom. Pri vsaki vaji naredi 10 ponovitev. Roki oziroma nogi pri 4., 5., 6. in 9. nalogi tudi zamenjaj. Namesto balona lahko uporabiš napihljivo žogo za na plažo ali preprosto žogo iz časopisnega papirja.





KOŠARKA: MET NA KOŠ

Pripravi si košarkaško žogo (lahko je tudi kakšna druga žoga, vendar se mora odbijati).

TARČA

Za začetek se boš igral igro tarča. Na steno prilepi tarčo (npr. list A4). Z razdalje 3 metrov s košarkaško podajmo meči žogo v tarčo. Kolikokrat zadeneš v 30 poskusih?

Oglej si posnetke pravilnega meta na koš:

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/med-z-eno-roko-izpred-prsi-ali-brade/>

<http://didaktikasporta.splet.arnes.si/met-z-eno-roko-iznad-glave/>

<https://www.youtube.com/watch?v=SJngDZzgGm0>

Sedaj, ko si pogledal posnetke, preberi spodnje besedilo:

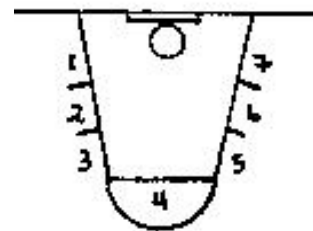
Sedaj pa še sam poskusi posnemati met na koš, kot je bilo prikazano na posnetkih. Najprej poskusi to izvesti brez žoge. To gibanje ponovi 10-krat.

Sedaj si pripravi žogo in poišči steno. Gibanje poskusil narediti z žogo, ki jo boš metal v steno. To ponovi 10-krat.

Sedaj pa lahko žogo mečeš na koš. Žogo meči na koš z različnih mest (bližje, dlje, levo od koša, desno od koša ...). Če pa koša nimaš, si pomagaj tako, da na steno prilepiš tarčo (npr. list A4) in mečeš vanjo. To ponovi vsaj 10-krat.

OKROG SVETA

Pod košem ali pod steno, na katero si namesto koša prilepil tarčo, si označi 7 mest (kot kaže slika). To lahko označiš s kredo, palčko, vejico ... S posameznega mesta toliko časa mečeš na koš, dokler ne zadeneš koša. Nato lahko nadaljuješ na naslednje mesto. K igri lahko povabiš tudi starše, brate ali sestre. Kdo bo prvi prišel »okrog sveta« (zadel koš z vseh označenih mest)?



TEHNIKA META

Pri metu moraš biti pozoren na ravnotežje telesa. Ne smeš se nagibati naprej ali nazaj, po izmetu pa te ne sme odnesti naprej. Noge so rahlo pokrčene. Stopalo na strani izmetne roke je pomaknjeno nekoliko naprej. Žoga je pred izmetom v višini čela. Pred izmetom se znižaš, sledi iztegovanje nog in izmet z eno roko. Druga roka pa drži žogo ob strani.