**ŠPORT**

**PONEDELJEK**

1. **OGREVANJE**
2. **VAJE S TENIŠKO ŽOGICO ALI ŽOGICO IZ PAPIRJA**

**VSAKO VAJO PONOVI 8X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **RAHLA RAZKORAČNA STOJA. ŽOGO DRŽIMO Z IZTEGNJENIMA ROKAMA NAD GLAVO. Z ŽOGO POSKUSIMO ORISATI ČIM VEČJI KROG, PRI TEM ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM. ŠE V DRUGO SMER.** |
|  | **ENAK POLOŽAJ. ŽOGO DRŽIMO V IZTEGNJENIH ROKAH PRED SABO. DELAMO ZASUKE V LEVO IN DESNO, ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM.** |
|  | **ENAK POLOŽAJ. ŽOGO DRŽIMO Z IZTEGNJENIMA ROKAMA NAD GLAVO. DELAMO ODKLONE V LEVO IN DESNO, ŽOGO SPREMLJAMO S POGLEDOM.** |
|  | **ŠIROKA RAZKORAČNA STOJA. ŽOGO KOTALIMO V OSMICI MED NOGAMA.** |
|  | **SEDIMO NA TLEH, NOGI NAJ BOSTA ČIM BOLJ NARAZEN. ŽOGO KOTALIMO OD STOPALA ENE NOGE DO STOPALA DRUGE NOGE.** |
|  | **SEDIMO NA TLEH, NOGI IMAMO SKUPAJ. ŽOGO POSTAVIMO NA GLEŽNJE, NATO DVIGNEMO NOGI, DA SE NAM ŽOGA PRIKOTALI V NAROČJE.** |
|  | **ENAK POLOŽAJ. ŽOGO POSTAVIMO NA BOKE, NATO BOKE DVIGNEMO, DA SE NAM ŽOGA PRIKOTALI DO GLEŽNJEV.** |
|  | **STOJIMO. KO NAREDIMO POČEP, ŽOGO VRŽEMO NAD SABO, VSTANEMO IN ŽOGO UJAMEMO.** |
|  | **ŽOGO DAMO MED KOLENA IN SONOŽNO POSKAKUJEMO NAPREJ.** |
|  | **STOJIMO. V ENI ROKI DRŽIMO ŽOGICO, ROKI STA STEGNJENI. ŽOGICO SI PODAJAMO IZ ROKE V ROKO NAJPREJ PRED SABO, NATO ZA SABO IN NAD GLAVO.** |
|  | **ENAK POLOŽAJ. ŽOGICO SI PODAJAMO OKROG PASU.** |
|  | **TRUP JE SKLONJEN NAPREJ, ŽOGICO SI PODAJAMO IZ ROKE V ROKO KAKOR ZGORAJ, TODA OKROG NOG.** |
|  | **SEDIMO. ŽOGO KOTALIMO OKROG IZTEGNJENIH NOG OD DESNEGA BOKA K LEVEMU IN NAZAJ.** |
|  | **LEŽIMO NA TREBUHU. ŽOGICO KOTALIMO OKROG GLAVE OD DESNEGA BOKA K LEVEMU IN NAZAJ.** |
|  | **SEDIMO, NOGI STA STEGNJENI. DVIGNEMO OBE NOGI IN ŽOGO PODKOTALIMO.** |
|  | **POLOŽAJ JE OPORA LEŽNO ZA ROKAMA (SKLECA). ŽOGO KOTALIMO OD ENE ROKE K DRUGI.** |
|  | **ULEŽEMO SE NA HRBET, ŽOGO DRŽIMO Z OBEMA ROKAMA NAD GLAVO; NATO SEDEMO IN ŽOGO POLOŽIMO MED GLEŽNJE OBEH NOG. ZOPET LEŽEMO, NOGE PREK GLAVE NESEJO ŽOGO ROKAM, TE JO PRIMEJO...** |
|  | **V ČEPENJU SE POMIKAMO OKROG ŽOGE. VADIMO LE KRATEK ČAS!** |

**SREDA**

1. **OGREVANJE – TEK (2MIN)**
2. **GIMNASTIČNE VAJE (KROŽENJE)**

**3. VODENJE ŽOGE OKROG OVIR**

**PO PROSTORU (ZUNAJ NA DVORIŠČU, TRAVNIKU…) RAZPOREDIMO RAZLIČNE OVIRE, NPR. STOŽCE, KIJE, STOLE, OBROČE… UČENEC VODI ŽOGO OKROG OVIR, NPR. SLALOM MED STOŽCI, OKROG KLOPI …**

**4. MET V OBROČ ALI ŠKATLO**

**POLOŽIMO NA TLA ŠKATLO (ALI OBROČ) V RAZDALJI 3 DO 5 METROV. UČENEC SKUŠA VREČI ŽOGO V ŠKATLO OZIROMA OBROČ.**

**PETEK**

1. **OGREVANJE - TEK**
2. **VAJE BREZ ORODJA – VSAKO VAJO PONOVIŠ 8X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **STOJIMO, Z ROKAMI ′PLAVAMO′ - DELAMO GIBE KRAVL IN PRSNO.** |
|  | **STOJIMO Z NOGAMI SKUPAJ, NAREDIMO GLOBOK PREDKLON (OPAZUJEMO MRAVLJO).** |
|  | **TURŠKI SED, ROKI VZROČIMO (CVETICA RASTE), NAREDIMO GLOBOK PREDKLON (CVETICA OVENE).** |
|  | **VZPORA KLEČNO – HRBET ULEKNEMO, NATO IZBOČIMO (MAČKA).** |
|  | **LEŽIMO NA TREBUHU, SE PRIMEMO ZA GLEŽNJE IN SE ZIBAMO (ZIBELKA).** |
|  | **LEŽIMO NA HRBTU, Z NOGO ZARIŠEMO V ZRAK KROG. ŠE Z DRUGO NOGO.** |
|  | **LEŽIMO NA TREBUHU OPRTI NA ROKE, POMAHAMO OSTALIM Z LEVO, NATO DESNO ROKO.** |
|  | **SEDIMO SKRČENO, Z ROKAMI OBJAMEMO KOLENA (MAJHNI/KRATKI SMO), ULEŽEMO SE NA HRBET (VELIKI/DOLGI SMO).** |
|  | **SKAKLJAMO SONOŽNO PO PROSTORU (ŽOGICA SKAKLJA).** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **STOJIMO, IZMENIČNO PLOSKAMO ZADAJ IN NAD GLAVO.** |
|  | **SEDIMO RAZNOŽNO, ROKE ODROČIMO, DELAMO ODKLONE TRUPA.** |
|  | **SEDIMO RAZNOŽNO, ROKE ODROČIMO, TRUP SUKAMO V LEVO IN DESNO.** |
|  | **STOJIMO RAZKORAČNO, NAREDIMO PREDKLON DO TAL, POGLEDAMO SKOZI NOGE.** |
|  | **LEŽIMO NA HRBTU, DVIGNEMO NOGE IN ′VOZIMO KOLO′.** |
|  | **LEŽIMO NA TREBUHU, ROKE DAMO NA ZATILJE, ZIBAMO SE NA TREBUHU.** |
|  | **LEŽIMO NA HRBTU, NOGI MALO DVIGNEMO, Z NOGAMI DELAMO ′ŠKARJICE′.** |
|  | **KORAKAMO NA MESTU – VISOKO DVIGUJEMO KOLENA IN MOČNO ZAMAHUJEMO Z ROKAMI.** |
|  | **ČEPIMO, OPREMO SE NA ROKE, SONOŽNO SKAKLJAMO.** |

**LIKOVNA UMETNOST**

**ČETRTEK**

**PROSTO SLIKANJE – SLIKANJE PO ŽELJI UČENCA.**

****

**GLASBENA UMETNOST**

**TOREK, ČETRTEK**

**GLASBENI POJMI**

**(DRUGI TEDEN JIH BOMO V ŠOLI ŠE DODATNO UTRDILI IN SE JIH NAUČILI.)**

**GLASBENI POJMI: PEVEC, SOLIST, PEVSKI ZBOR, ZBOROVODJA, PESEM, DIRIGENT, ORKESTER**

**PEVEC, PEVKA: TISTI, KI POJE PESMI. PEVEC (TUDI VOKALIST) JE OSEBA, KI GLASBENO USTVARJA Z GLASOM, LAHKO SOLISTIČNO, S SPREMLJAVO DRUGIH GLASBENIH INŠTRUMENTOV ALI V ZBORU.**

**SOLIST: OSEBA, KI IZVAJA, POJE SAMOSTOJNO (SAM).**

** **

**PEVSKI ZBOR: JE VOKALNA GLASBENA SKUPINA (SKUPINA PEVCEV). SPODNJA MEJA ŠTEVILČNOSTI JE PRIBLIŽNO 12 PEVCEV. POZNAMO RAZLIČNE PEVSKE ZBORE, KOT SO MOŠKI, ŽENSKI, MEŠANI, MLADINSKI IN OTROŠKI PEVSKI ZBOR.**

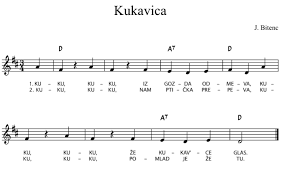
** **

** **

****

**PESEM: IMA SVOJO BESEDNO (BESEDILO) IN GLASBENO (MELODIJA, RITEM) OBLIKO.**

***SPOMNITE SE, KAKO SE UČIMO NOVO PESEM: NAJPREJ SE NAUČIMO BESEDILO PESMI IN NATO ŠE MELODIJO PESMI.***

****

**ZBOROVODJA: OSEBA, KI VODI ZBOR. STOJI PRED ZBOROM IN DIRIGIRA.**  **NAUČI JIH PESMI, POKAŽE KAKO NAJ POJEJO: GLASNO, TIHO, POČASI, HITRO …**

** **

**ORKESTER: JE GLASBENO-INŠTRUMENTALNA ZASEDBA, KI JO SESTAVLJA VEČJA SKUPINA GLASBENIKOV, KI IGRAJO NA GLASBILA.**

****

**DIRIGENT: JE GLASBENI VODJA, KI Z DOLOČENIMI GIBI VODI ORKESTER. PRI DELU OBIČAJNO UPORABLJA DIRIGENTSKO PALIČICO OZIROMA TAKTIRKO, LAHKO PA DIRIGIRA TUDI BREZ NJE, LE S POMOČJO ROK. PRI IZVEDBI KONCERTA OZIROMA GLASBENEGA PROGRAMA IMA PRED SEBOJ PARTITURO - NOTNI ZAPIS VSEH GLASOV ALI INŠTRUMENTOV SKLADBE (PARTOV). S SVOJIMI GIBI OZNAČUJE HITROST IGRANJA (TEMPO), VSTOPE RAZNIH GLASBIL, NJIHOV RITEM IN DINAMIČNI TOK…**

** **

** **

**NEOBVEZNI DEL: ČE ŽELIŠ LAHKO PRISLUHNEŠ DODATNI RAZLAGI NA SPLETNI STRANI:**

[**https://www.lilibi.si/solska-ulica/glasbena-umetnost/o-glasbi/o-notah-in-glasbi**](https://www.lilibi.si/solska-ulica/glasbena-umetnost/o-glasbi/o-notah-in-glasbi)

****

**LEP POZDRAV IN USPEŠEN, USTVARJALEN TER ZABAVEN TEDEN VAM ŽELIM!**

**UČITELJICA SONJA**