**Razred 1.A**

**ŠPORT**

**PONEDELJEK, 23.3.2020**

**1.TEK NA MESTU (1-2 min)**

**2. GIMNASTIČNE VAJE**

|  |  |
| --- | --- |
| Rezultat iskanja slik za CLIP ART SHAKE THE HEAD | STOJA RAZKORAČNO, ROKE SO V BOKU. Z GLAVO KROŽIMO V LEVO IN DESNO STRAN. (5X V LEVO, 5X V DESNO). |
| Rezultat iskanja slik za SKICE GIMNASTIČNIH VAJ PRIPRAVE | STOJA RAZKORAČNO, ROKE SO V PRIROČENJU. KROŽENJE Z RAMENI. (5X NAPREJ, 5X NAZAJ). |
| Rezultat iskanja slik za CLIP ART THE HANDS IN FRONT EXERCISE | STOJA. IZTEGNJENE ROKE PRED SEBOJ. STRIŽENJE Z IZTEGNJENIMI ROKAMI. |
| Rezultat iskanja slik za SKICE GIMNASTIČNIH VAJ PRIPRAVE | STOJA RAZKORAČNO, ENA ROKA JE DVIGNJENA, DRUGA SPUŠČENA OB TELESU. IZMENIČNI ODKLONI V LEVO IN DESNO STRAN. (5X V LEVO IN 5X V DESNO). |
| Rezultat iskanja slik za SKICE GIMNASTIČNIH VAJ PRIPRAVE | STOJA RAZKORAČNO, ROKE SO DVIGNJENE. PREDKLONI IN VZKLONI. NE KRČIŠ KOLEN. ((5XPREDKLON, 5 KRAT VZKLON). |
|  | STOJA RAZKORAČNO, ROKE SO V BOKU. KROŽENJE Z BOKI. (5X V LEVO IN 5X V DESNO STRAN). |
| Rezultat iskanja slik za CLIP ART  KNEE | STOJA. RAHLO POKRČENA KOLENA. KROŽENJE S KOLENI (5X V LEVO IN 5X V DESNO STRAN.) |
| Rezultat iskanja slik za CLIP ART  STAY ON FEET | SKOKI PO ENI NOGI. 5X PO LEVI IN 5X PO DESNI NOGI. |
| Rezultat iskanja slik za CLIP ART  STAY ON FEET | HOJA NA MESTU PO PRSTIH. |
| Rezultat iskanja slik za CLIP ART  JUMP ON FEET HEET | HOJA NA MESTU PO PETAH. |

Vir sličic: https://www.clipart.email%2Fclipart%2Fbalance-on-one-foot-clipart-

<https://studentski.net/gradivo/umb_pef_rp1_ds1_sem_zibanje_valjanje_poskoki_v_opori_na_rokah_01>

**3. VAJE S KARTONOM (10 X 15 cm)**

**VSAKO VAJO PONOVI VSAJ 8 X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | STOJIMO RAZKORAČNO, KARTON DRŽIMO Z OBEMA ROKAMA PRED SABO, VZPNEMO SE NA PRSTE IN ROKI VZROČIMO. |
|  | SEDIMO S STEGNJENIMA NOGAMA, GLOBOK PREDKLON, S KARTONOM POSKUSIMO POTRKATI PRED STOPALI. |
|  | SEDIMO RAZNOŽNO, TRUP SUKAMO V DESNO IN LEVO. |
|  | LEŽIMO NA HRBTU, KARTON DRŽIMO NAD GLAVO, S PRSTI NA NOGAH SE DOTAKNEMO KARTONA. |
|  | LEŽIMO NA TREBUHU, KARTON DRŽIMO PRED SEBOJ, DVIGUJEMO IZMENIČNO LEVO IN DESNO NOGO. |
|  | KARTON SI POLOŽIMO NA GLAVO, DELAMO POČEPE. |
|  | KARTON POLOŽIMO NA TLA IN GA SONOŽNO PRESKAKUJEMO. |
|  | KARTON VRŽEMO V ZRAK IN GA SKUŠAMO UJETI. |

Vir: Kosec, Mramor: Športna vzgoja za predšolske otroke, Ljubljana: DZS, 1991.

Trdina: Tudi predšolski otrok telovadi, Ljubljana: DZS, 1979.

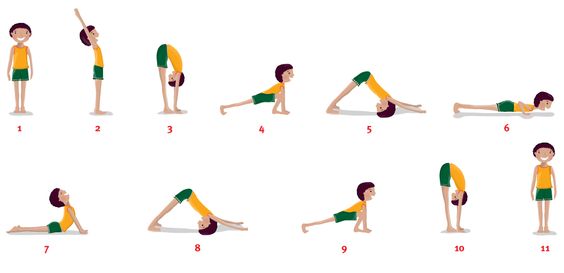
**SREDA, 25.3.2020**

**1. TEK NA MESTU (1- 2 min)**

**2. POZDRAV SONCU**

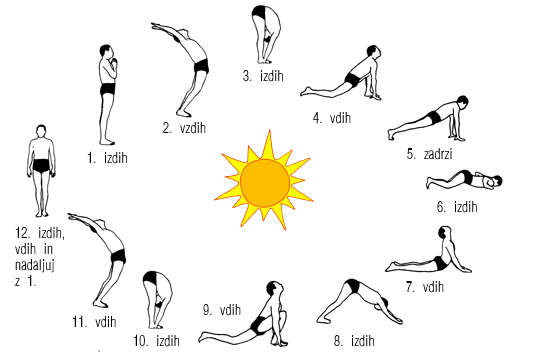
**VSAJ 3X PONOVI VAJO.**

VAJE SMO SE UČILI PRI URI ŠPORTA, SPODNJE SKICE NAJ VAM BODO V POMOČ.

****

Vir: https://www.pinterest.ch/pin/191262315400459094/

**Pozorni bodite na dihanje:**

****

Vir: <https://www.parkinson.si/2018/09/13/krepitev-telesa-vaje/>

**3. VAJE S PAPIRNATIM TULCEM**

**VSAKO VAJO PONOVI 8 -10 X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | STOJIMO RAZKORAČNO, TULEC DRŽIMO NAD GLAVO, DELAMO ODKLONE V ENO IN DRUGO STRAN, PRI TEM SE S TULCEM DOTAKNEMO STEGNA. |
|  | KLEČIMO, TULEC V IZTEGNJENIH ROKAH DRŽIMO PRED SEBOJ, SUKAMO SE V LEVO IN DESNO. |
|  | STOJIMO RAZKORAČNO, TULEC DRŽIMO PRED SEBOJ, GLOBOK PREDKLON, DA DAMO TULEC MED NOGAMA ČIM BOLJ NAZAJ. |
|  | TULEC POLOŽIMO NA TLA IN GA PRESTOPAMO NAPREJ IN NAZAJ. |
|  | STOJIMO, TULEC DVIGNEMO NAD GLAVO, KORAKAMO – KOLENA DVIGUJEMO ČIM VIŠE. |
|  | LEŽIMO NA HRBTU, TULEC DRŽIMO PRED PRSMI, ENO NOGO SKRČIMO IN SE S KOLENOM DOTAKNEMO TULCA. ISTO PONOVIMO Z DRUGO NOGO. |
|  | STOJIMO, ROKI STA IZTEGNJENI, TULEC LEŽI NA DLANEH, ROKI DVIGNEMO, DA SE TULEC ZVALI DO RAMEN. |
|  | PAR: PRVI LEŽI NA HRBTU IN TULEC DRŽI S STOPALI, DRUGI KLEČI ZA GLAVO PRVEGA. PRVI DVIGNE NOGI IN PODA TULEC DRUGEMU. NATO MESTI ZAMENJATA. |

Vir: Kosec, Mramor: Športna vzgoja za predšolske otroke, Ljubljana: DZS, 1991.

Trdina: Tudi predšolski otrok telovadi, Ljubljana: DZS, 1979.

**PETEK, 27.3.2020**

**1. TEK NA MESTU (1- 2 min)**

**2. POZDRAV SONCU**

**3. VAJE OB ZIDU**

**VSAKO VAJO PONOVI VSAJ 8 X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Z OBRAZOM SMO OBRNJENI PROTI ZIDU, IZMENIČNO Z LEVICO IN DESNICO SKUŠAMO SEČI ČIM VIŠE. |
|  | ENAKO KOT PRI PREJŠNJI VAJI, LE DA SMO S HRBTOM OBRNJENI PROTI ZIDU. |
|  | Z OBRAZOM PROTI ZIDU Z OBEMA ROKAMA HKRATI SKUŠAMO SEČI ČIM VIŠE.  PONOVIMO, LE DA SMO SEDAJ PROTI ZIDU OBRNJENI S HRBTOM. |
|  | S HRBTOM SE NASLONIMO NA ZID, DELAMO ODKLONE V DESNO IN LEVO. |
|  | HRBET IMAMO TIK OB ZIDU, ROKE SO NAD GLAVO, SPUSTIMO SE V ČIM GLOBJI ČEP – PRI TEM HRBTA NE ODMIKAMO OD STENE. |
|  | Z BOKOM SMO OBRNJENI PROTI ZIDU, Z NOTRANJO ROKO SE NASLONIMO NA ZID, Z ZUNANJO NOGO MOČNO ZAMAHUJEMO NAPREJ IN NAZAJ. |
|  | STOPIMO EN KORAK OD ZIDU, Z ROKAMA SE NASLONIMO NA ZID, TEČEMO NA MESTU. |
|  | STOJIMO TAKO KOT PRI PREJŠNJI VAJI, STEGUJEMO IN KRČIMO ROKE (DELAMO ′SKLECE′). |

Vir: Kosec, Mramor: Športna vzgoja za predšolske otroke, Ljubljana: DZS, 1991.

Trdina: Tudi predšolski otrok telovadi, Ljubljana: DZS, 1979**.**

**GLASBENA UMETNOST**

**TOREK, 24.3.2020 IN PETEK, 27.3.2020**

**DEJAVNOST: PETJE ZNANIH PESMI**

PREDLOG IZVEDBE:

1. »GLASBA PO ŽELJAH«; Starši izrazite 3 - 5 glasbenih želja. Izbirate med pesmimi, ki smo se jih naučili v šoli pri glasbeni umetnosti. Učenec zapoje izbrane pesmi.
2. ŽREBANJE PESMI; Na listke napišite naslove pesmi (lahko napišejo tudi učenci sami). Pomagate si z naslovi pesmi v malem brezčrtnem zvezku. Listke stresete v neprosojno vrečko ali škatlo. Izžrebane pesmi učenec zapoje.

**LIKOVNA UMETNOST**

**ČETRTEK, 26.3.2020**

**LIKOVNI MOTIV: KAKO BOMO PREMAGALI VIRUSE?**

**NAVODILA / LIKOVNA NALOGA:** Na list A4 format (pisarniški papir) s flomastri in barvicami učenec sproščeno naslika sliko, s katero izrazi lastno razmišljanje, doživljanje ali izkušnje s premagovanjem virusov. Učenec naj se prepusti lastni domišljiji in kreativnosti.

Pripravila: Sonja Radikon Bratina