

|  |
| --- |
| **Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica**Kidričeva ulica 36, 5000 Nova Gorica |

**PLAN DELA ZA TOREK, 31.3.2020**

|  |
| --- |
| TOREK |
| GUM |  |
| SLJ | Namesto besed |
| TJA |  |
| MAT | Pisno deljenje |
| ŠPO | Vaje za ravnotežje in sprehod v naravi |

**MATEMATIKA**

Reši delovni list.

**JEZIK**

Nadaljujemo s snovjo o nebesednem sporazumevanju. Ponovi, kar si si včeraj prepisal v zvezek. Reši naloge v delovnem zvezku od strani 64 do 68.

**ŠPORT**

Preden narediš vaje za ravnotežje zamenjaj ogrevalne vaje s sprehodom ali tekom v naravi. Glede na to, da je vreme lepše, danes ne bo taka težava kot včeraj. Poskrbi, da bo tvoje gibanje trajalo nekje med 45 in 60 min.

Malo se ogrej.

* Naredi 20 majhnih poskokcev, pri katerih se ti stopala odlepijo od tal.
* Naredi 20 poskokov, pri katerih skočiš s stopali malo širše od širine bokov in nazaj skupaj. Ko so stopala široko dvigneš roke ( odročenje ) – si kot zvezda, ko skočiš skupaj daš roke ob telo.
* Naredi 10 visokih poskokov: kolena na prsa

Spomni se gimnastičnih vaj in jih naredi vsaj 7. Ne pozabi na dvige trupa ( trebušne mišice, hrbtne mišice in počepe)

Ko si se dobro ogrel naredi še vaje za ravnotežje. Lahko si poskusiš izmisliti tudi kakšno svojo vajo. Tvojih predlogov bom zelo vesela.

* Stoj na eni nogi in poskusi ravnotežje zadržati vsaj 30s. Ponovi z drugo nogo.
* Naredi enako nalogo, vmes pa poskusi še zapreti oči.
* Stoj na eni nogi, skloni se in poberi s tal eno igračo/žogo/stvar (ko pobiraš stvari iztegni nogo nazaj, kot lastovka) in se dvigni nazaj v začetni položaj, brez da bi stopil na tla. Vajo ponovi še 7x, potem nogi zamenjaj in naredi vajo 8x
* Stoj spetno ( noge skupaj) in se dvigni na prste. Drži ravnotežje. Zapri oči in poskušaj zadržati čim dlje. Da bo lažje, daj roke v odročenje. Nato odpri oči, stoj na prstih in dvigni eno nogo. 8x se spusti gor in dol ( na prste in na cela stopala, z nogo v zraku ), nato vajo ponovi še na drugi strani.
* Naredi lastovko in poskusi zadržati položaj čim dlje. Poskusi z obema nogama.

Sprosti se, stresi celo telo in raztegni mišice.

Nekaj za zaposliti roke:

Otroci lahko poskusijo speči kruh.

Sestavine:

750 g moke

7g suhega kvasa

3 žličke soli ( nikar zvrhane)

1 žličko sladkorja

1 žlico oljčnega olja

0,5l tople vode

Sestavine zmešajo z roko ali električnim mešalnikom, da nastane kompaktno testo. Pustijo ga, da vzhaja na dvakratno velikost. Ponovno ga premesijo in oblikujejo v hlebčke, štručke, poljubne oblike in ga ponovno pustijo da vzhaja na dvakratno velikost. Pečejo ga 15min v pečici (ventilacija) segreti na 220⁰C.