

ŠPORT

ŠPORTNA ABECEDA

A	1 MINUTA TEKA NA MESTU
B	20 TREBUŠNJAKOV
C	20 POČEPOV
Č	10 SKLEC
D	1 MINUTA HOPSANJA
E	10 X KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN 10 X NAZAJ
F	10 IZPADNIH KORAKOV NAPREJ NA VSAKO NOGA
G	10 X VAJA ZA HRBET (LEŽIŠ NA TREBUHU, DVIGUJEŠ NOGO IN NASPROTNO ROKO)
H	20 POSKOKOV
I	15 SONOŽNIH POSKOKOV S KOLEBNICO (LAHKO TUDI BREZ)
J	20 DVIGOV NA PRSTE (STOPALA VZPOREDNO)
K	20 X STRIŽENJE S STEGNJENIMI NOGAMI (LEŽE NA TLEH ALI SEDE NA STOLU)
L	5 X PO STOPNICAH GOR IN DOL
M	30 SEKUND NAMIŠLJENEGA SEDENJA OB STENI
N	1 MINUTA BOKSANJA V PRAZNO (LAHKO VREČO, ČE JO IMAŠ)
O	3 MINUTE PLESA NA HITRO GLASBO (POLKA, ROKENROL,)
P	KROŽENJE Z GLAVO V VSAKO SMER 5-KRAT
R	5 X ZAPIRANJE KNJIGE
S	15 X Z IZTEGNJENIMI ROKAMI Z DLANMI RIŠEŠ KROGE
Š	MAČKA - OPORA ROKE IN NOGE, USLOČIŠ HRBET - 10 X
T	10 X DVIG BOKOV V MOST, LEŽE NA HRBTU
U	10 IZPADNIH KORAKOV V STRAN (LEVA, DESNA)
V	15 SEKUND STOJA NA LOPATICAH (SVEČA)
Z	20 X »JUMPING JACK« (POSKOKI NARAZEN SKUPAJ)
Ž	10 X KROŽENJE Z RAMENI

NAVODILO:

IZBERITE SI BESEDO (NPR. SVOJE IME IN PRIIMEK) IN POGLEJ, KATERA VADBA JE PREDVIDENA PRI POSAMEZNIH ČRKAH. IZMISLI SI ŠE VEČ BESED. BESEDE SO LAHKO TUDI IZ ŠPORTNE TERMINOLOGIJE.

MATEMATIKA

- Lili in Bine: str. 104 in 105

Če imaš možnost dostopa do računalnika, lahko utrjuješ snov o LIKIH in TELESIH na spodnjih spletnih straneh.

<https://www.homelearningmath.com/naloge.si/index.php?pagename=exerciselist&ideducationalprogram=7ea86a87205372d3fc5fc4ff30dc38da&idchapter=c207bb2a7c437d9430163d89b213e873&idsubchapter=4c74fe3849f12bd802e7d1d14eedebe7>

<https://www.homelearningmath.com/naloge.si/index.php?pagename=exerciselist&ideducationalprogram=7ea86a87205372d3fc5fc4ff30dc38da&idchapter=c207bb2a7c437d9430163d89b213e873&idsubchapter=d952c662813201c9e31469b483201553>

SLOVENŠČINA

Danes je dan Zemlje. Preberi knjigo z naslovom Zemlja je dobila vročino, ki so jo starši dobili na elektronski naslov.

Ko knjigo prebereš, v šolsko pisanko zapiši naslov

ZEMLJA JE DOBILA VROČINO in ilustriraj poljuben dogodek ter napiši poved ali dve, o tem, kako bi ti pomagal-a, da naš planet ne bi nikoli zbolel.

Zapis o tvojem razmišljanju mi pošlji na moj elektronski naslov najkasneje do petka.