

## PREDMET: ŠPO

Dragi učenec. Sedaj je odgovornost na tebi, da storiš nekaj za svoje zdravje. Kljub temu da si doma in nimaš rekvizitov, ki jih uporabljamo pri športu, je pomembno, da telovadiš in ohraniš nivo svoje vzdržljivosti, mišične moči in koordinacije. Razgibaj se, pojdi na sprehod v bližnji gozd, hopsaj okoli hiše, med utrjevanjem matematike naredi nekaj počepov in poskokov. Saj zmoreš! Ne pozabi na rek »Zdrav duh v zdravem telesu«. 😊



**ZDRAV DUH**  
**V ZDRAVEM TELESU**

Pridobljeno s  
<https://www.yumpu.com/xx/document/view/41189824/zdrav-duh-v-zdravem-telesu-praktik>

**UVODNI DEL:** 10 minut hoje in teka. Najprej opravi 3 min teka v lahkotnem teku. Nato 4 minute hodi. Sledi zopet 3 minute teka.

### RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:

- kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon – zaklon; s prsti se poskusi dotakniti tal (10-krat)
- 10 sklec (s kolena na tleh ali ne; kakor zmoreš)
- 10 počepov (pazi, da sta peti na tleh)
- naredi še dvig trupa za trebušne mišice (trebušnjaki) (10-krat)

### Izvedi naslednje vaje:

- iz položaja na vseh štirih - naprej
- iz položaja na vseh štirih - nazaj
- rakovica v stran (leva, desna)
- gosenica (ne pozabi zadržati položaj 2 s)

### Vaje s sonožnim odzivom:

- žabe (iz opore čepno spredaj skoči visoko v zrak)
- zajec (pazi na doskok na roke)

Uri se v preskakovanju klopi (z rokami imaš oporo na klopi).

## **PREDMET: MAT**

Pripravi si RZI na strani 82 in reši naloge.

## **PREDMET: GUM**

1. Zaploskaj imena družinskih članov.
2. Zapoj 3 pesmice (po izbiri), ki smo se jih naučili letos.

## **PREDMET: SLJ**

Za vsako besedo napiši tri povedi. Pazi na ločilo, ki je na koncu vrstice.

**VEVERICA**

---

.

---

?

---

!

**VRATA**

---

.

---

?

---

!

**PULLOVER**

---

.

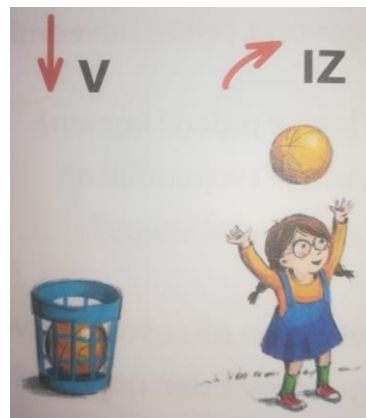
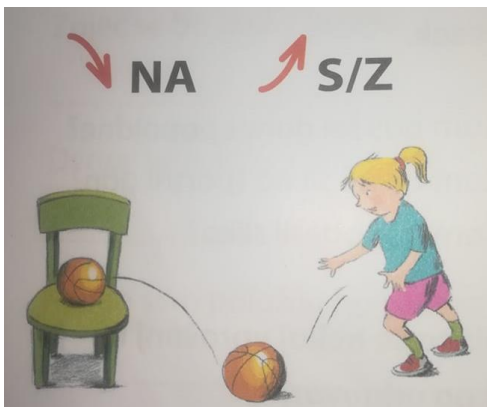
---

?

---

!

Spomni se, kdaj uporabljamo predloge: na, v, iz, s/z. Pri tem si lahko pomagaš s slikama. Nato reši spodnjo nalogo.



**Vstavi predloge: v, iz, na, s/z**

\_\_\_\_\_ zemlji je deževnik. Prilezel je \_\_\_\_\_ zemlje. Žolna je \_\_\_\_\_ deblu. Zletela je \_\_\_\_\_ debla.  
\_\_\_\_\_ duplo si je veverica nanosila hrano. Sedaj se je pokazala \_\_\_\_\_ dupla. \_\_\_\_\_ vejah se  
pozibavajo ptice. Vrišč otrok jih je pognal \_\_\_\_\_ vej. Družina Kmetec je \_\_\_\_\_ gozdu nabirala  
gobe. \_\_\_\_\_ gozda se je vrnila s prelepo košaro jurčkov. Medved preživi zimo \_\_\_\_\_ brlogu.  
Na pomlad se prikaže ves shujšan \_\_\_\_\_ brloga.