

Pozdravljeni, učenci 4. b!

Prejela sem novico, da ste včerajšnje predstavitve uspešno opravili in bili zelo ustvarjalni pri opisih. Velika pohvala vsem učencem. Uspešno delo tudi danes.

Učiteljica Mateja

Pošiljam vam zadolžitve za **torek**, 26. 5. 2020

matematika	Pisno deljenje – DZ str.30 in 31
šport	Glej navodila učiteljice Damjane
slovenščina	<b>Koliko stane...?</b> SDZ – 2. del - str. 70,71, 72 in 73 nalogo 9.
Likovna umetnost	Prašček iz odpadnih materialov
neobvezni izbirni predmet nemščina	Glej navodila učitelja Jake

### **MATEMATIKA – Pisno deljenje**

Danes boste ponovili deljenje z ostankom v okviru poštevance in tudi pisno deljenje.

Rešite naloge v delovnem zvezku na strani 30 in 31.

### **SLOVENŠČINA – Koliko stane...?** SDZ – 2. del - str. 70,71, 72 in 73 nalogo 9.

Danes boste spoznali cenik. Razmislite, ali ste se ga že uporabljali, kje, čemu ste ga brali? Spoznali boste, katere podatke vsebuje in kako se v njem najdemo.

Pa veselo na delo!

Odprite SDZ – 2. del na strani 70 in si oglejte izložbo trgovine malih živali. V nalogi 1. ustno odgovorite na spodnja vprašanja, nato rešite nalogo 2. Pri zapisu pazi na čitljivost.

Na strani 71 si oglej prodajalno s hrano, stojnico in cenik za striženje las. Nato reši naslednje naloge: str. 72 – vse, str. 73 nalogo 9.

### **LIKOVNA UMETNOST – PRAŠIČEK IZ ODPADNIH MATERIALOV**

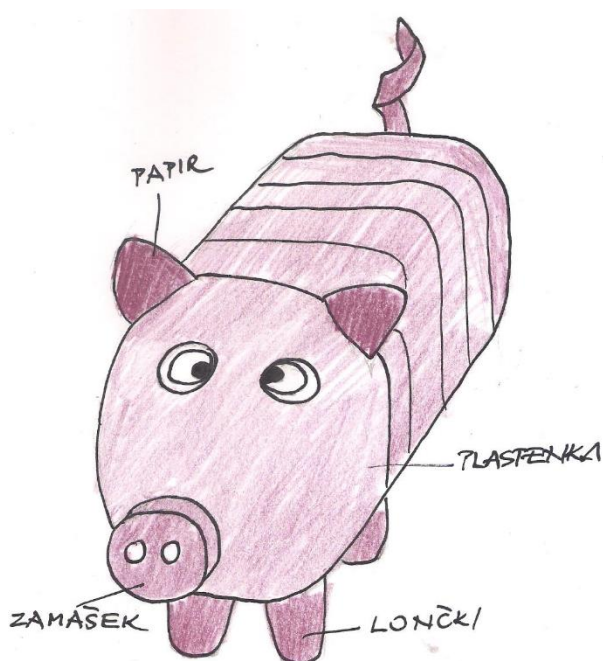
Danes boste izdelali prašička iz odpadnega materiala. Tak postopek imenujemo **recikliranje** - odpadno embalažo lahko ponovno uporabimo

#### **Material in pripomočki:**

- plastenka (telo prašička)
- 4 zamaški ali 4 plastični manjši kozarci (parklji),
- roza papir za telo, ušesa in rep prašička (lahko tudi bel papir, ki ga pobarvaš z roza barvico ali flomastrom),
- črni flomaster za oči (ali črn in bel papir),
- lepilni trak, lepilo, škarje, po potrebi olfa nož.

### Navodilo za izdelavo prašička:

1. Odstrani zamašek plastenke in ga shrani za kasneje.
2. Združi lončke ali zamaške po dva in dva in jih na plastenko pritrdi z lepilnim trakom.
3. Iz roza papirja izreži uhlja in zaviti rep ter ju pritrdi z lepilnim trakom/lepilom.
4. Zamašek prelepi z roza papirjem in nanj nariši ali nalepi dve nosnici.
5. Prašičku dodaj še oči. Lahko jih narišeš ali izrežeš iz papirja.
6. Prašička lahko še polepšaš: oblepiš ga z roza papirjem ali pobarvaš s tempera barvo.
7. Če želiš, da bo tvoj prašiček hranilnik, lahko na hrbtni strani z nožem previdno izrežeš režo za vnašanje kovancev. Tukaj potrebuješ pomoč starša.



### ŠPORT - ATLETIKA – FARTLEK

Danes boste spoznali obliko vadbe, ki je značilna za atletiko, vendar jo uporabljamo lahko za vse vrste športov, kot pripravo na telesno vzdržljivost.

Fartlek je ena od svobodnejših in poenostavljenih oblik intervalnega treninga. Verjetno je prav zaradi tega zelo dobro sprejet med rekreativci, pogosto pa ga uporabljajo tudi vrhunski tekači in športniki iz različnih športnih panog, saj lahko vanj vključujejo tudi gibanja, ki so značilna za njihov šport.

Prvi si ga je leta 1937 zamislil švedski trener tekačev krosa Gosta Holmer. Beseda fartlek v švedščini pomeni igro s hitrostjo. Holmer je bil vrhunski atlet, deseterbojec, ki je na

olimpijskih igrah v Stockholmu leta 1912 osvojil bronasto medaljo. To, da je bil deseterbojec, je verjetno tudi botrovalo njegovi zamisli, da združi dve intenzivnosti obremenitve (aerobno in anaerobno) v eno vadbo.

V osnovi se fartlek izvaja na razgibanem terenu, seveda pa to ni nujno.

Za fartlek se moramo predhodno seveda dobro ogreti. Intenzivnost vadbe je namreč zelo visoka. Obstaja nešteto različnih možnosti, koliko časa in kako hitro tečemo hitro ter koliko časa in kako hitro tečemo počasi. Fartlek vedno zaključimo s počasnim tekom.

Če imaš možnost, odidi v naravo, na bližnji travnik ali na vrtu. Poišči si malo več prostora. Poskusi izvesti vadbo čimbolj povezano. Za tale sklop vaj boš potreboval približno 30 minut.

Naredi 10 postaj:

1. Lahkoten 2 minutni tek za ogrevanje.
2. Raztezne vaje za telo.
3. Sonožni poskoki z dviganjem kolen 20x hitro.
4. Lahkoten tek 1 minuta;
5. Hiter tek na kratki razdalji 3x (pospeševanje v hiter tek)
6. 2 minuti tekanja za oddih
7. Sklop vaj za moč (10 sklec na kolenih, trebušnjakov in počepov)
8. 3 hitri teki v krajši klanec (počitek, hoja nazaj).
9. Visoki in nizki skiping 1 minuta.
10. 2 minuti tekanja za oddih.

Lahko si pa izmisliš še kakšno vajo sam, če imaš na poti kakšno oviro, ki jo lahko preskočiš ali rekvizit, ki ga lahko uporabiš. Bistveno pri tej vadbi je, da menjaš hitrost gibanja in da je veliko vmesnega teka.

Pa uspešno!