**POUK NA DALJAVO – 1. RAZRED**

**Učiteljica Smiljana Krapež**

**Torek, 14. april 2020**

**SLJ- DVE ŠOLSKI URI/ ČRKA Č**

**Najprej se igraj glasovno igro: Priplula je ladja polna stvari na Č (ČRKA, ČOKOLADA,…)**

**Povej besede, ki imajo glas Č v sredini besede( KOČA, VREČA, … )**

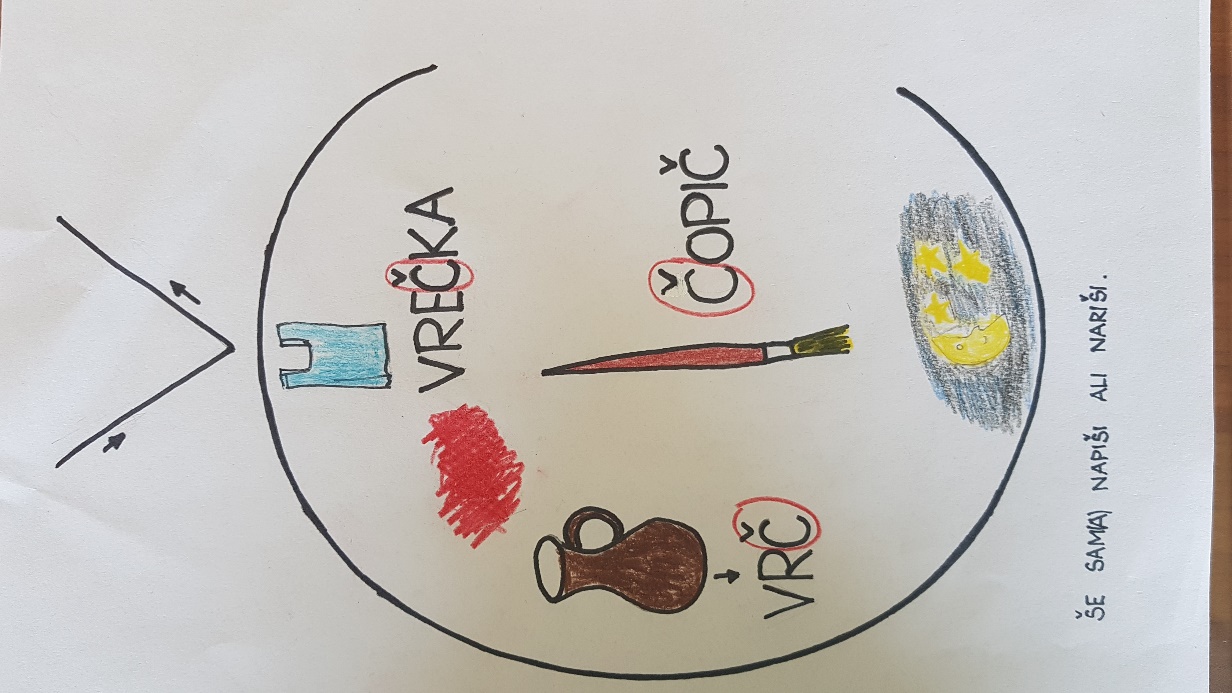
**Povej besede, ki imajo glas Č na koncu besede (NOČ, VRČ, …)**

**Črka Č ima isti način zapisa, le da dodaš še strešico nad obokom črke zgoraj, ki je kot majhna razširjena črka v, ki pa se ne sme dotikati oboka črke!**

**Starši naj ti pokažejo zapis črke Č po zraku in naj ti zapišejo črko Č še po hrbtu.**

**Vadi zapis na učni list in nariši (napiši) vsaj šest stvari, ki imajo črko Č v besedi.**

**Vadi zapis črke Č v DZ/OPIS na strani 40 in 41 in reši tudi druge naloge in BERI! Poskusi napisati poved o palčku in čarovnici.**

****

**MAT/ KVADRAT**

**Starši naj ti preberejo zapis na učnem listu. Tudi sam - a naredi nekaj odtisov kvadrata in nariši nekaj kvadratov s šablono.**

**Reši naloge v DZ/MAT na strani 65.**

****

**KVADRAT JE LIK.**

**ŠPO/ GIMNASTIČNE VAJE**

**Za uvod se lahko greš s starši igro Pepček, če imaš kakšno mehko žogico.**

**Nato naredi gimnastične vaje kot jih vidiš na sliki (Iz knjige Gibalna abeceda/ Novak, Kovač, Čuk)**

**PRILOGE**

Priloga 1: Sklop gimnastičnih vaj – proste gimnastične vaje

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Št.** | **Vaja** | **Začetni položaj** | **Opis vaje** | **Št. ponovitev** | **Skica** | **Namen** |
| 1. | Kroženje z glavo | Stoja razkoračno, roke so v bokih | Krožimo z glavo najprej v desno, zatem še v levo smer. Roke ves čas držimo v bokih. | 8-krat v vsako smer | https://lh4.googleusercontent.com/sdullzyXIaAZboqoJYrfJyHArHXEz9lPE7KpVCLnBj4tuW0UUXNv6nKDBjMtOmg0kj3h5H6JjGgrKpOkIZOPWIFGEcz5t1KBu6LVGHCiNpixTouSoo90T6PbcAYvdIHW-yNKEIk1CIfTCS8Omg | Raztezna vaja za vratne mišice |
| 2. | Bočni krogi | Stoja razkoračno, roke v priročenju | Istočasno krožimo z obema rokama najprej naprej in nato nazaj | 8-krat v vsako smer | https://lh3.googleusercontent.com/7r2wwDn2dGdjJFTf6cq-AdWIAdCJXXWsrlsuTcwtDOqbbgsW7vIm1BdMTPgR76vgXoOO8h8cpO7ISAj2LYF80d396LxGCQ3_Qf_mvvE1azpyPm-UzVrpUnn_RMiD91IIMFIC9RKzTUFWipfA2w | Raztezna vaja za ramenski obroč |
| 3. | Predklon in vzklon | Razkoračna stoja, roke v priročenju | Izmenično delamo predklone in vzklone  *\*bočna postavitev učitelja* | 8-krat  \*Štetje:  1,2     3,4  2,2     3,4  3,2     3,4  4,2     3,4  itd. | https://lh5.googleusercontent.com/NKkQp0YdsNOcJgeP-xbo3WfuLiJtgt1c2sF-7ERYHq8ofz0NPkYW76U_IG-XIS66xFqmXHgelyYCiBDgjXANO8TYQIUlW_tjhFkalGogIzLJArkMilk8-Mu4rohcRgkDwX3tcxBe4kCm2V7Ptw | Raztezna vaja za hrbtenico |
| 4. | Zamahi v prednoženju | Zanožno z eno nogo, nasprotna roka je v predročenju ali nekoliko višje, druga roka v priročenju. | Z zunanjo nogo zamahnemo v prednoženje, se dotaknemo nasprotne roke in se vrnemo v začetni položaj.    *\*bočna postavitev učitelja* | 8-krat z vsako nogo | https://lh3.googleusercontent.com/Fx3st0MuFkBLzaz-n4bOMExP_AEkV0kM6sbn3Ke0hNrcF_g3XGQKZyD2353V6oTzO3DhkCdMSeVu9t3zo8aIxgFZSx23trzYj6RV4HwLj2RnY_lEor72FqAFANIMNtPHxfDxYXpFyo58onJKMw | Raztezna vaja za kolčni sklep |
| 5. | Dotik kolena z nasprotnim komolcem | Leža na hrbtu, roke pokrčene z dlanmi na vratu | Iz leže na hrbtu se dvignemo in dotaknemo kolena z nasprotnim komolcem  *\*Bočna postavitev učitelja* | 8- krat | https://lh5.googleusercontent.com/0n4-a_QIwSdgeiSPJxoqqUpI7ECtyZMWOVqqrkwmSwZ3eH9IcPFR-aH0RhpbfplqG-AH7UHb4cl-m8UaGCw-Rc1BPMmj_c197IGyY1iS2kl-gLjFhc3Nk7OjaTmuI-e4tyUj3a8hAEBs_gfLWw | Krepilna vaja za trebušne mišice |
| 6. | Zakloni v leži na trebuhu z izmeničnim dvigovanjem nasprotne roke in noge | Leža na trebuhu | Zaklanjanje v leži na trebuhu z izmeničnim dvigovanjem nasprotne roke in noge  *\*bočna postavitev učitelja* | 8-krat | https://lh5.googleusercontent.com/PR2kR-ahFc9gG_G6gbDWMzdslDT8WZhRr9Eg3mWu8W8pZXIYi2MkAFBX4fPCFRKFhdpeXbkbHi2DGlbwqoQro-1EEIU6qIlVt03Op7J2-EMn0-1SRmcOL5enfSZNMkXlPlQiaGsWgAhrARtLwQ | Krepilna vaja za  hrbtne mišice |
| 7. | Skoki v levo in desno v opori čepno | Opora čepno spredaj | Skakanje v levo in desno v opori čepno spredaj | 6-krat  \*Štetje:  1,2    3,4  2,2    3,4  3,2    3,4  itd. | https://lh4.googleusercontent.com/WVw8ODBxbsaQR1ax3bLgg5RoYfhVW0gnUFGJAzREAWLPF6wn3bTI5n4X0hYHUAHDus9COEoReqtbzqpTiLQxIpVu2VGWBjTppUwdGcpPQZoBsN8OfmcRj0MSnMjI3Vxjk2bkwPv5EggziSm5Qg | Krepilna vaja za hrbtne mišice |
| 8. | Čepi in vzravnave | Stoja, roke v priročenju | Stojimo z rokami v predročenju, noge pokrčimo in se spustimo proti tlem in se nato vrnemo v začetni položaj  *\*bočna postavitev učitelja* | 8-krat | https://lh3.googleusercontent.com/F9O9blnHIEm3cbSMj_yc3_SqAExYXD3apDH1mugstH9jr_NXlcyV1wGum9kzys6Lo4kEDI_hOtZOY4d44JT8Z9Me7J5mGrc_G-8CCrVXZKuTHraTQRnYJF22RwrNvBDrhffVINdLvJag7F8Fdw | Krepilna vaja za noge |
| 9. | Sproščanje | Stoja razkoračno | Stresanje rok in nog | 10 sekund | https://lh3.googleusercontent.com/ZjofwYsUvbVwomd3g-d-20e5uMKpb6ra0BR36wRGom9g2TR0uy4YgjI9yMPs68zUbThCkppihFa0BDtLhLktpzQvoDCi0Wq7TKrbnVFYbmEghBoPEJPepUQmc59ZNrX6q6R9VwXYltFh6AxZdA | Sprostilna vaja |

**Za zaključek pa se lahko greš še igro : *Mama koliko je ura? (Pravila že poznaš.)***

***Pet slonjih korakov, …***

***Če ne rečeš hvala greš nazaj.***

***Veliko veselja pri gibanju ti želim.***

**DOP/ SLJ – BERI!(LAHKO VSAK DAN PO DVE VRSTICI)**

**BRALNI LIST**

**TA NIT METKA KOCKA NOČ VETER VELIKAN KITARA ROKA ČOKOLADA LOK KIT**

**CENE ROK KOLINE NOJ ROČAJ JANJA NIK ČETICA JAJCE MEČ VEVERICA LIK**

**NARIŠI KAR SI PREBRAL.**

**NA VRTU CVETI RDEČI TULIPAN.**