

PROSTI ČAS

POZDRAVLJENI UČENCI!

UPAM, DA STE V PONEDELJEK USTVARILI ČUDOVITE ZA PROSTI ČAS. IZBERITE SEVEDA LE TO, KAR ŽELITE.



. TUDI DANES VAM POŠILJAM NEKAJ IDEJ

1. NALOGA – USTVARJAMO

DANES BOMO USTVARILI HIŠNEGA LJUBLJENČKA, KI NAS PONAVIDI POZDRAVI Z LAJANJEM IN MAHANJEM Z REPOM. TO JE K _ _ A.

NAVODILA:

1. NARIŠI 4 SRČKE: 1 VEČJEGA (MALO VEČJI KOT TVOJA DLAN)
2 SREDNJA
1 MALEGA

SLIKA 1

2. SRČKE ČIMBOLJ NATANČNO IZREŽI, NATO PA JIH POBARVAJ (VELIK SRČEK SVETLO RJAVO, SREDNJA SRČKA TEMNO RJAVO, MALI SRČEK ČRNO).

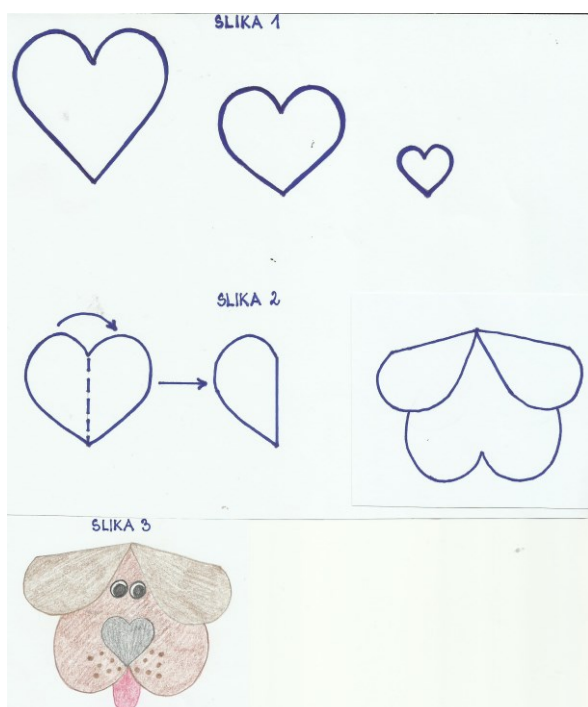
3. SREDNJE VELIKA SRČKA PREPOGNI PO SREDINI IN JU PRILEPI NA VELIK SRČEK (SPODAJ). LEPILO NANESI LE NA ZADNJO STRAN VELIKEGA SRČKA. NATO NA VELIK SRČEK PRILEPI ŠE MALI ČRN SRČEK.

SLIKA 2

4. IZREŽI IN POBARVAJ ŠE KUŽKOV JEZIK IN GA PRILEPI NA SRČEK Z ZADNJE STRANI. NARIŠI ALI IZREŽI IN PRILEPI ŠE OČI.

SLIKA 3

5. NA KONCU LAHKO KUŽKU NARIŠEŠ ŠE PIKICE OKOLI SMRČKA IN MU IZBEREŠ IME. IZDELEK SHRANI!



2.NALOGA – RAZGIBAVANJE

1.VAJA:

POJDI NA TLA V ŠTIRINOŽNI POLOŽAJ. ZDAJ PA SE NAGRBI – UPOGNI HRBTENICO NAVZGOR (KOT JEZNA MUCA) , BRADO PA PRI TEM POTISNI PROTI PRSIM. ZADRŽI KRATEK ČAS.

ZDAJ PA SE SPROSTI IN HRBTENICO UPOGNI NAVZDOL (KOT PRIJAZNA MUCA). OB TEM DVIGNI GLAVO IN POGLEJ NAVZGOR.

ZADRŽI NEKAJ ČASA IN POTEM VAJO PONOVI VSAJ 10X.

2.VAJA: TEKMOVANJE LEVE IN DESNE NOGE

STOJ NA LEVI NOGI. ŠTOPAJ, KOLIKO ČASA TI BO USPELO STATI.

STOJ NA DRUGI – DESNI NOGI. ŠTOPAJ, KOLIKO ČASA TI BO USPELO STATI.

KATERA NOGA JE ZMAGALA?

ZA NAGRADO JO LAHKO PO VADBI MALO ZMASIRAŠ.

3.VAJA: TEŽJA OBLIKA PREJŠNJE VAJE

POSKAKUJ NAJPREJ PO LEVI IN NATO ŠE PO DESNI NOGI. OB TEM MERI ČAS.

KATERA NOGA JE ZDRŽALA DLJE ČASA?

SEDI NA STOL IN ZA NAGRADO ZMAGOVALNO NOGO POLOŽI NA DRUG STOL, DA SE BO ODPOČILA.

3.NALOGA

POIŠČI VSAJ ENO RIMO NA DANE BESEDE.

PRIMER: MUCA – MACA, RACA, TACA

KUŽA: _____

SRČEK: _____

RJAV: _____

IZREŽI: _____

LEPO SE IMEJ, BODI ZDRAV IN SVEDA UŽIVAJ DOMA!

UČITELJICA IZ ODDELKA PODALJŠANEGA BIVANJA
MARJANA JAZBINŠEK