 GLASBENA UMETNOST

TOREK, PETEK

PONOVI PESMI O POMLADI, KI SMO SE JIH NAUČILI V PRETEKLIH MESECIH. PESMI LAHKO SPREMLJAŠ Z ROPOTULJO, KI SI JO PRED KRATKIM IZDELAL/A.

PESMI:

* MALI ZVONČEK
* METULJČEK CEKINČEK
* POTOČEK
* KUKAVICA



LIKOVNA UMETNOST

ČETRTEK

V VELIK BREZČRTNI ZVEZEK Z BARVICAMI NASLIKAJ TVOJ NAJLJUBŠI DOGODEK MED PRVOMAJSKIMI POČITNICAMI.

NAJPREJ NAPIŠI NASLOV

MOJE POČITNICE

NATO PA IZBERI NAJLJUBŠI DOGODEK, KI SI GA DOŽIVEL/A MED PRVOMAJSKIMI POČITNICAMI IN GA NASLIKAJ.

**ŽELIM TI VELIKO DOBRE VOLJE IN VESELJA OB SLIKANJU.**



 ŠPORT

PONEDELJEK

1. OGREVANJE – TEK
2. GIMNASTIČNE VAJE (KROŽENJE Z VSEMI DELI TELESA)
3. IGRE Z ŽOGO

• UTRJEVANJE ZGORNJE PODAJE:

- PODAJA V PARU; OB USPEŠNI PODAJI IN UJETJU LAHKO RAZDALJO MED SEBOJ POVEČUJETE.

* UTRJEVANJE VODENJE ŽOGE: UČENEC VODI ŽOGO.
* UČENEC VODIJO ŽOGO NAJPREJ Z OBEMA ROKAMA HKRATI, ŠELE KASNEJE SAMO Z ENO ROKO.
* SPUSTI ŽOGO NA TLA; KOLIKOKRAT LAHKO OBTEČEŠ ŽOGO, PREDEN ŽOGA OBMIRUJE.
* SPUSTI ŽOGO, KO SE ODBIJE, JO UJEMI.
* VODI ŽOGO NA MESTU Z OBEMA ROKAMA HKRATI; DLAN MORA BITI SPROŠČENA; POSTOPOMA ŽOGO POSKUSI ODBITI ČIM VEČKRAT.
* VODI ŽOGO NA MESTU PRED SEBOJ, NATO ŠE OB STRANI; VODI ŽOGO VISOKO, NATO ŠE NIZKO.
* HODI V KROGU OKROG ŽOGE, MEDTEM KO JO VODIŠ NA DOLOČENEM MESTU.
* VODI ŽOGO IN JO PRI TEM ČIM MANJKRAT POGLEJ.
* MED HOJO VODI ŽOGO PO PROSTORU.



SREDA

1. OGREVANJE

2. GIMNASTIČNE VAJE (PROSTA IZBIRA)

3. VODENJE ŽOGE – Z ENO ROKO

• VODENJE ŽOGE Z ENO ROKO:

- NA MESTU

* VODI ŽOGO NA MESTU; POSKUSI Z DESNO IN LEVO ROKO;
* VODI ŽOGO HITRO, NATO ŠE POČASI;
* VODI JO NIZKO, VISOKO, V VIŠINI PASU, PREIDI IZ VISOKEGA V NIZEK POLOŽAJ IN OBRATNO;
* POKLEKNI NA ENO KOLENO, NA OBE KOLENI IN VODI ŽOGO;
* VODI ŽOGO IZMENOMA Z LEVO IN DESNO ROKO.

- V GIBANJU

* VODI ŽOGO V HOJI NAPREJ/V HOJI NAZAJ/V HOJI V STRAN;
* HODI V KROGU/V CIK CAKU … IN VODI ŽOGO;

• MET ŽOGE V ZRAK

MOŽNOSTI: PO METU IZVEDEŠ DOLOČENO NALOGO:

* PLOSKNI;
* OBRNI SE NAOKROG;
* DOTAKNI SE TAL Z OBEMA ROKAMA;
* DVIGNI DESNO NOGO IN Z ROKAMI PLOSKNI POD NJO…

 

PETEK

**1.OGREVANJE – TEK**

**2. VAJE S KOLEBNICO**

**VSAKO VAJO IZVEDI 10X.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **STOJIMO RAZKORAČNO, KOLEBNICO DRŽIMO NAD GLAVO, DELAMO ODKLONE TRUPA V LEVO IN DESNO.** |
|  | **STOJIMO RAZKORAČNO, KOLEBNICO DRŽIMO PRED PRSMI, TRUP SUKAMO V LEVO IN DESNO.** |
|  | **STOJIMO Z NOGAMA SKUPAJ, KOLEBNICO DRŽIMO NAD GLAVO; IZ VODORAVNEGA PREDKLONA NAREDIMO GLOBOK PREDKLON IN NAZAJ.** |
|  | **STOJIMO, PREPOGNJENO KOLEBNICO DRŽIMO NA OBEH KONCIH; KOLEBNICO PRESTOPAMO NAPREJ IN NAZAJ.** |
|  | **SEDIMO, NOGI STA NARAZEN. KOLEBNICO ZATAKNEMO ZA STOPALA. NOGE DVIGAMO IN SPUŠČAMO.** |
|  | **LEŽIMO NA TREBUHU, KOLEBNICO DRŽIMO Z OBEMA ROKAMA PRED SEBOJ. ROKE DVIGNEMO, POLOŽAJ ZADRŽIMO 3 SEK.** |
|  | **KOLEBNICO DRŽIMO V PREDROČENJU. DELAMO POČEPE S PETAMI NA TLEH.** |
|  | **KOLEBNICO POLOŽIMO NA TLA V OBLIKI ČRKE V IN PRESKAKUJEMO NJENE KRAKE.** |
|  | **STOJIMO, VSAKA ROKA DRŽI EN KONEC VRVI, KI LEŽI ZA TELESOM. ZAMAHNEMO Z VRVJO IN JO ČEZ GLAVO VRŽEMO NAPREJ TER PRESTOPIMO.** |