

|  |
| --- |
| **Osnovna šola Frana Erjavca Nova Gorica**  Kidričeva ulica 36, 5000 Nova Gorica |

**PLAN DELA ZA TOREK, 21.4.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| TOREK | |
| RU | Sestanek v sredo preko ZOOM-a |
| SLJ | Cenik |
| TJA |  |
| MAT | Utrjujemo znanje |
| ŠPO | Hoja po gredi |

**MATEMATIKA**

Reši delovni list v prilogi. Danes bomo le malo ponovili, da ne pozabimo stare snovi.

**JEZIK**

Še vedno se pogovarjamo o ceniku. Če še nisi oblikoval svojega cenika, to naredi sedaj. Pazi na izgled. Ta namreč veliko pove o tebi in tvojem delu. Poskrbi, da se bodo stranke navdušile nad storitvijo, ki jo ponujaš.

V delovnem zvezku reši naloge od strani 70 do 74.

**ŠPORT**

* Tek z nalogami

Hitrejši tek dvakrat po eno minuto, vmes hoja z dihalnimi vajami. Nato sprinti: stečejo do prve črte (črte lahko narišete sami ali uporabite navidezne črte – razpoke v betonu/asfaltu, stiki različnih podlag,…) in nazaj, nato do druge črte in nazaj do prve črte, nato do tretje črte in nazaj do druge...

Gimnastične vaje

*II. Glavni del*

* Hoja po gredi – ker gredi doma nimate, vam svetujem, da poiščete kakšen zid v bližini. Če boste še poskušali izvajati vaje na zidovih različnih debelin, še toliko bolje. V kolikor boste na sprehodu odkrili kakšno podrto drevo (varnost!!) bo odlično, če boste naloge preizkusili tudi tam.

Učenci hodijo po gredi in izvajajo naslednje naloge:

- Hodi počasi po gredi naprej. Roki imej v različnih položajih: odročeni, za hrbtom, eno gor in drugo dol, obe gor. V kakšnem položaju imaš najboljše ravnotežje?

- Hodi do konca gredi, naredi sonožni obrat (stopi na prste in se zasukaj, ne da bi pri tem dvignil nogi), nato hodi nazaj na začetek gredi.

- Hodi po gredi v stran.

- Hodi do sredine gredi, počepni, zadrži ta položaj tri sekunde, vstani in pojdi do konca gredi.

- Hodi po gredi do konca, na koncu gredi počepni, v počepu se obrni za 180° in hodi nazaj na začetek gredi.

- Počasi hodi po gredi, roki odroči, pri vsakem koraku stojno nogo rahlo pokrči, z drugo pa “zajemi vodo”.

- Na gredi poklekni na vse štiri, eno nogo dvigni in iztegni nazaj.

- Po gredi hodi po vseh štirih naprej (kot mačka).

- Hodi v stran, pri tem križaj nogi.

- Na sredini gredi je npr. karton, pojdi po gredi do njega, poberi ga, položi na glavo in hodi naprej do konca.

- Hodi po gredi naprej, nazaj, v stran, pri tem v rokah drži žogo.

- Hodi do sredine gredi, nato naredi razovko. Položaj poskusi zadržati tri sekunde.

- Še sam si izmisli svoj način gibanja po gredi.

Učence seznanimo tudi z različnimi načini seskokov.

* Skok stegnjeno

Učenec mora biti v času leta čim bolj vzravnan, roki mora imeti iztegnjeni ob ušesih, nogi pa sonožno iztegnjeni. Najpogostejša napaka je odriv v daljino namesto v višino.

* Skok skrčno

V času leta učenec pri skrčenem skoku pritegne kolena proti prsnemu košu in jih ponovno iztegne. Doskok je sonožen, z rahlim pokrčenjem v kolenskem sklepu za ublažitev in bolj ravnotežen doskok.

* Skok raznožno

Učenec mora v času leta izvesti raznožko in potegniti noge skupaj nazaj ter doskočiti sonožno v rahlem polčepu.