

POUK NA DALJAVO OPB 4.r

11. 5. 2020- 16. 5. 2020

UČITELJICE: Darja Pipuš, Dolores Malić, Liljana Klančnik, Mojca Merčnik

Predno se lotite dela, preverite, da ste dokončali naloge, ki so vam jih pripravile učiteljice.



- 1. MINUTKA ZA ZDRAVJE-** najprej preberite, potem pa naredite čim več vaj, ki ste si jih zapomnili.
Naredite 10 počepov.
5x dvignite levo nogo in desno roko (pazite, da ne padete), ponovi tudi z drugo nogo in roko.
Primi se stola in 5x iztegni najprej levo nato desno nogo nazaj.
Sedi na tla, nasloni se zadaj na roke, dvigni stegnjene noge, naredi z nogami x (škarjice) in jih izmenjuj (striži) - 10x.
Uleži se na hrbet, pokrči noge, kolena skupaj. 10x dviguj zadnjico.
Obrneš se na trebuh, roke so za glavo, noge iztegnjene. 10x- dvig trupa.
Obrneš se na hrbet, zapreš oči in si zamisliš, da si na blazini na morju.
Poslušaj šumenje valov, sonček te nežno greje. Prijetno te uspava. Malo poležiš, odpreš oči, počasi se dvigneš, res počasi
Greš v kopalnico, si temeljito umiješ roke s toplo vodo in milom, narediš požirek ali dva vode in se vrneš v sobo.
- 2. Otroške ljudske pesmice-** zagotovo jih nekaj poznaš. Poslušaj in prepevaj.

<https://www.youtube.com/watch?v=3oJz94cAipY&list=PL67CB6BCACAE4D9F7>

3. RAKETA



Iz odpadnega materiala naredi raketo.

- 4. Poslušaj pesmico in se spomni, da smo pesmico prepevali v nižjih razredih in zraven kazali z rokami. Uživaj v prepevanju.**

<https://www.youtube.com/watch?v=OrfU8k2Ppx8>



5. Ali poznaš pravljico Sovico Oko?
Tu jo lahko poslušаш, zraven pa si narediš sovico:

<https://www.youtube.com/watch?v=f5Zed9-m7gk>

6. Na tem linku pa lahko zapoješ pesmico: Sovica Oka

<https://www.youtube.com/watch?v=qg3W1wuBiAw>

7. Naredil si boš instrument. Potreboval boš tulec, vrečko, škarje, selotejp, gumico, malo riža..
Lahko si pomagaš z linkom ali pa narediš inštrument sam. Ko končaš izdelek, še zapoj.

<https://www.pinterest.com/pin/146507794115813292/>

8. Malo bomo plesali:

<https://www.youtube.com/watch?v=JkxEsDyC9ao>

<https://www.youtube.com/watch?v=l2ceFIQnDJM&list=RDJkxEsDyC9ao&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=skG6rocf47Y&list=RDJkxEsDyC9ao&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=yQATZEU0QaU>

<https://www.youtube.com/watch?v=JEnDbxgDEzA>

Želimo vam veliko ustvarjalnosti. Ostanite zdravi, čuvajte se. Pogrešamo vas.

