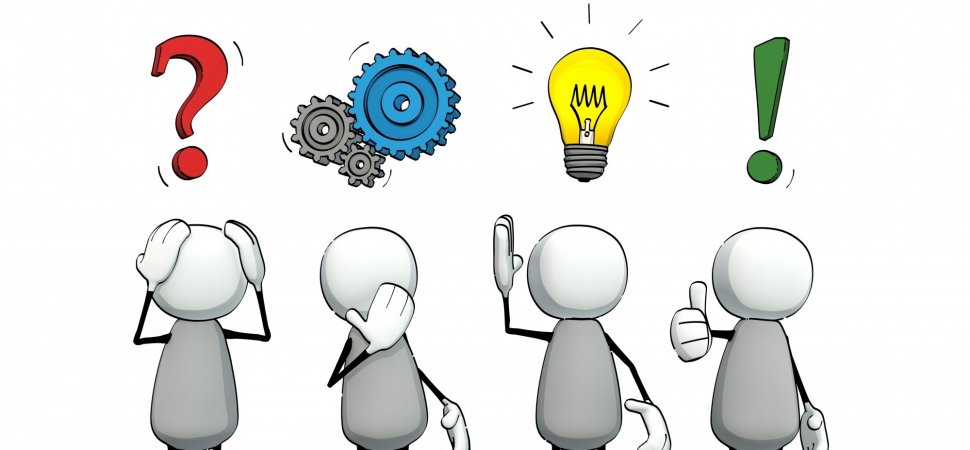
**Navodila za učence podaljšanega bivanja**

**30. 03. 2020 – 03. 04. 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **PODALJŠANO BIVANJE** | |
| A – 10-krat poskoči v zrak in počepni;  B – 5-krat se zavrti okrog svoje osi;  C – 10-krat poskoči na eni nogi;  Č – steci do najbližjih vrat in nazaj;  D – hodi kot medved in štej do 10;  E – naredi 3 kolesa;  F – naredi 5 vojaških poskokov;  G – stoj na levi nogi in štej do 10;  H – naredi 10 počepov;  I – 10-krat poskoči kot žaba;  J – stoj na desni nogi in štej do 10;  K – korakaj kot vojak in štej do 20;  L – 20-krat poskoči čez nevidno kolebnico;  M – naredi 3 prevale;  N – poberi žogo brez, da bi uporabil svoji roki;  O – naredi 20 korakov nazaj;  P – naredi 20 korakov vstran. Nazaj poskakuj sonožno.  R – plazi se kot rakovica in štej do 10;  S – plazi se kot kača in štej do 15;  Š – 20-krat se prepogni in se dotakni prstov na nogah;  T – naredi 10 trebušnjakov;  U – 25-krat pomahaj z rokami kot ptica;  V – naredi 15 korakov po petah;  Z – naredi 10 sklec;  Ž – glavo nagni 5-krat v levo stran in 5-krat v desno stran. | **Kako ti je ime?** |
| Ta teden imamo zate drugačno nalogo. Gibalna igra se imenuje »Kako ti je ime«?  Da bo telovadba bolj zabavna, povabi svoje družinske člane.  **Navodilo:** v levem stolpcu imaš zapisane črke, poleg njih pa gibalne vaje. Črkuj svoje ime in izvedi aktivnost posamezne črke.  Primer: ime – ČRT   * Č – steci do najbližjih vrat in nazaj; * R – plazi se kot rakovica in štej do 10; * T – naredi 10 trebušnjakov.   Da pa ne boš tako hitro konec z vajami, lahko igro nadaljuješ s črkovanjem svojega priimka, znanih oseb ali likov.  Še bolj zanimiv način igre: **»Prepoznaj besedo«** - tisti, ki s tabo telovadi, tiho črkuje besedo (ime, priimek, predmet, žival …). Za posamezno črko ti pokaže gibalno aktivnost. Tvoja naloga je, da ugotoviš posamezno črko, samo tako boš lahko sestavil besedo.  V pomoč naj ti bodo črke in aktivnosti v levem stolpcu. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODALJŠANO BIVANJE** | | | |
| Če imaš rad **križanke**, potem je ta ravno zate.  **Navodilo**: Poišči naslednje besede: | | | |
| AJDA  BRISAČA  DAGNJE  DISKO  JADRANSKO MORJE  JEŽEK  KAJAK  KAMEN  KLOP  KOLPA | KOMAR  LADJA  LEPOTKA  LINOLADA  MASKA  MORSKA KUMARA  MRAK  OBALA  ORADA  OTROK  PALMA  PESEK | PIKNIK  PLAŽA  POLJE  POMOL  POPEK  PRIJATELJI  RAK  REKA  RIBA  SENČNIK  SKIRO  SLADOLED | ŠOČA  SOD  SOL  SONCE  SONČNA KREMA  ŠKAMP  VALOVI  VIKEND  VODA  VRISK |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P** | **A** | **A** | **Z** | **P** | **R** | **I** | **J** | **A** | **T** | **E** | **L** | **J** | **I** | **M** |
| **O** | **B** | **J** | **K** | **P** | **O** | **M** | **O** | **L** | **A** | **A** | **L** | **A** | **B** | **O** |
| **L** | **I** | **N** | **O** | **L** | **A** | **D** | **A** | **B** | **Š** | **K** | **A** | **M** | **P** | **R** |
| **J** | **R** | **G** | **M** | **A** | **A** | **D** | **P** | **I** | **K** | **N** | **I** | **K** | **E** | **S** |
| **E** | **V** | **A** | **A** | **Ž** | **J** | **I** | **V** | **Č** | **L** | **V** | **R** | **I** | **S** | **K** |
| **J** | **A** | **D** | **R** | **A** | **N** | **S** | **K** | **O** | **M** | **O** | **R** | **J** | **E** | **A** |
| **A** | **L** | **S** | **I** | **A** | **N** | **K** | **S** | **K** | **R** | **D** | **E** | **P** | **K** | **K** |
| **Ž** | **O** | **L** | **B** | **M** | **O** | **O** | **E** | **A** | **A** | **A** | **J** | **D** | **A** | **U** |
| **E** | **V** | **A** | **A** | **L** | **E** | **P** | **O** | **T** | **K** | **A** | **D** | **M** | **T** | **M** |
| **K** | **I** | **D** | **Č** | **A** | **O** | **I** | **T** | **I** | **E** | **A** | **E** | **A** | **A** | **A** |
| **O** | **K** | **O** | **L** | **P** | **A** | **O** | **R** | **V** | **C** | **N** | **J** | **S** | **Ž** | **R** |
| **N** | **K** | **L** | **O** | **P** | **R** | **A** | **O** | **O** | **N** | **S** | **K** | **A** | **R** | **A** |
| **D** | **N** | **E** | **K** | **I** | **V** | **T** | **K** | **L** | **O** | **A** | **O** | **N** | **K** | **K** |
| **O** | **O** | **D** | **K** | **I** | **N** | **Č** | **N** | **E** | **S** | **I** | **C** | **Č** | **Š** | **A** |
| **R** | **E** | **S** | **O** | **N** | **Č** | **N** | **A** | **K** | **R** | **E** | **M** | **A** | **A** | **R** |

|  |  |
| --- | --- |
| **PODALJŠANO BIVANJE** | |
| Izdelaj svoj **HANOJSKI STOLP.**  **Potrebuješ:**   * Pravokotnik debelejšega stiropora ali peno za ikebano; * Palčke za nabodala; * Ročni sveder; * Različno velike zamaške; * Barve in čopiče. | **Postopek izdelave:**  **1.** Vzemi tri palčke za nabodala in jih pobarvaj z različnimi barvami.  **2.** pobarvane palčke zapiči v stiropor, kot prikazuje slika:    **3.** Zberi sedem ali osem različno velikih zamaškov in jih na sredini prevrtaj. Prosi odraslega za pomoč, da se pri tem ne boš poškodoval. |
| **Kako se igrati?**  Število igralcev: eden.  1. Vse preluknjane zamaške nanizaj na levo palčko od največjega do najmanjšega.  2. Cilj igre: premakniti moraš vse zamaške z leve palčke na desno palčko. Edino pravilo je, da večjega zamaška ne smeš postaviti na manjšega.  Sliši se preprosto, vendar boš hitro opazil, da ni tako. Več zamaškov uporabiš, težje bo. Priporočam ti, da začneš s tremi zamaški in njihovo število postopoma povečuješ. |