

Delo na daljavo: 1. teden

Pouk OPB5 v 2.b od 16.3. - 20.3.2020



Pozdravljeni učenci/ke:

Upam da dneve v tem tednu preživljate kar se da lepo, saj nam je na srečo vreme zelo naklonjeno. vse aktivnosti bodo potekale samostojno ali z družinskimi člani, saj veste v krogu družine, stran od ostalih ljudi. Da se bom kmalu lahko videli v šoli.

Tudi za čas OPBja vas čaka nekaj, dela, ampak ne skrbite, nekaj luštnega in zabavnega.

Sreda:

Danes bomo potrenirali met žoge. Se še spomnite kako smo vadili v telovadnici? Točno tako. Potrenirajte zunaj na sončku, z očijem, mamico, bratcem, sestrico.

Kako smo metali?

- Postaviš se normalno, sonožno, nogi sta ena zraven druge.
- v trupu se zarotiraš nazaj (če mečeš z desno v desno, če z levo v levo).
- ko se v trupu obračaš nazaj, dvigneš nasprotno nogo
- in ko noga pristane na tla, takrat žogo vržeš naprej z eno roko (istočasno)
- ciljaš v prsa, da se žogo lažje lovi
- ponoviš 20x
- bo šlo? Normalno! ☺
- v povezavi je tudi filmček, kjer se lepo vidi kako se meče. Je v angleščini, ampak nič hudega, samo glejte.

<https://www.youtube.com/watch?v=trT14P1qKuE>



Četrtek:

Z družino pojdi na sprehod v naravo. Poglej, katere rastline se že prebujajo. Razmisli kako jim rečemo. Doma eno nariši.

shutterstock.com • 490434019

Petek:

Vzemi eno prevozno sredstvo (kolo, skiro, rolarji) in se z družino zapelji en krog.

