

OPB, TOREK, 7.4.2020 (predlogi in ideje za popoldanski čas)

ČAS KOSILA

Najprej poskrbi za higieno rok in pomagaj pripraviti mizo za kosilo, pomagaj tudi pospraviti.

SPROSTITUTEV

Po kosilu si malo odpočij in igray, ali si oglej risani film.

A JE TO-VELIKONOČNI ZAJČEK

<https://www.youtube.com/watch?v=d49zE2HjE1M>

Potem pa nekaj vaj.

V SPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

<p>A - 10 žabjih poskokov</p> <p>B - 10x kroženje z rokami naprej</p> <p>C - 5 sklec</p> <p>E - 10 zajčjih poskokov</p> <p>D - hoja naprej v čepu (5metrov)</p> <p>F - 10x skoki po desni nogi</p> <p>F - 10x skoki po levi nogi</p> <p>E - hoja po vseh štirih (15 sekund)</p> <p>I - 10 visokih sonožnih poskokov</p> <p>L - 15x kroženje s trupom</p> <p>J - 10 počepov</p> <p>P - 5 izpadnih korakov z vsako nogo</p>	<p>L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)</p> <p>M - kroženje s trupom (10x na vsako stran)</p> <p>N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)</p> <p>O - 30x visoki skip na mestu</p> <p>P - 5 vojaških poskokov</p> <p>R - 10x kroženje z rokami nazaj</p> <p>S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)</p> <p>S - 10 bočnih poskokov</p> <p>T - hopsanje na mestu (15 sekund)</p> <p>U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu</p> <p>V - 5 poskokov v počepu</p> <p>Z - hitri tek na mestu (20 sekund)</p>
---	--

Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

<https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwin0mLq9PoAhUSnVwKHY6kCHQQFjABegQIBBAB&url=http%3A%2F%2Fwww2.arnes.si%2F~oscefk1s%2F1920%2F2teden%2FDSP%2F%25C5%25A0portna%2520abeceda.pdf&usg=AOvVaw0uvGCnwB1DbMNq5Jt9zewE>

ŠOLSKO DELO

Predlagam, da dokončaš šolske naloge, če jih še nisi v dopoldanskem času.

USTVARJANJE

Uporabi tulce od toaletnega papirja in reklamni papir, ne barvaj.

Podstavki za pirhe

<https://www.youtube.com/watch?v=UzzDk9l4uqA>

SPROSTITUTEV

Predlagam, da greste z družino na sprehod v gozd.