Zadeva: URE PODALJŠANEGA BIVANJA V 3. RAZREDU

Datum: 17., 19., 20. 3. 2020

Ura po urniku: 6., 7., 8.

Učitelj OPB 4: Boštjan Srovin

***Pozdravljeni učenci in učenke 3. razreda,***

ker se bo tudi podaljšano bivanje dogajalo na daljavo in se ne bomo videli, boste izvajali naloge preko spletnih navodil. Pripravil sem vam nekaj nalog in vaj ter priporočil, ki jih naredite doma, v kolikor vam bo čas, zdravje in vreme dopuščalo. Seveda pa nikakor ne pozabite na starše, bratce in sestrice, da se kdaj poigrajo z vami ali pa odidete skupaj na tek ali sprehod v naravo, gozd, kjer ni ljudi.

**ZAPOMNI SI: SAMO Z DRUŽINO SE LAHKO GIBAŠ ZUNAJ IN UPOŠTEVAJ NAVODILA GLEDE DRUŽENJA!**

Nekaj družabnih iger za krajšanje prostega časa: ENKA, ČRNI PETER, UGIBANJE OSEB, ČLOVEK NE JEZI SE, MONOPILI, ….

Ko se vam zazdi, da bi brali, vzemite najljubšo knjigo in berite.

Ker pa vem, da radi ustvarjate, lahko narišete kaj na teme, ki so značilne za ta letni čas (ptice, rastline, narava, šport, …). Samo poglejte skozi okno ali pa opazujte na sprehodu ter narišite z različnimi tehnikami: barvice, flomastri, tempere, voščenke, vodene barvice, oglje,….

Seveda ne smete pozabiti na športne dejavnosti. Izbirate lahko med sledečimi ali pa dodate še kakšno svojo nalogo, ki ste se je naučili v šoli:

* Vodenje, podajanje košarkarske žoge in preigravanje.
* Vodenje in podajanje nogometne žoge in preigravanje ter strel na gol.
* Sprehod v gozd.
* Tek v naravi.
* Kombinacija teka in sprehoda.
* Badminton.

Pred izvajanjem nalog pa se je potrebno ogreti s tekom (lahko tudi na mestu) in narediti nekaj razteznih in krepilnih vaj: soročno kroženje z rokama naprej in nazaj, kroženje z boki, kroženje s koleni, predkloni naprej in nazaj, izpadni korak naprej in v stran, nekaj sklec, počepov ter sonožnih poskokov na mestu. Med samo vadbo ne pozabite na pijačo in ustrezno higieno!

Po telefonu lahko tudi pokličete prijatelja ali sošolca. Povejta si, kako zanimivo preživljate čas, ko niste v šoli.

Lahko pa tudi poslušate glasbo ali zaplešete.

Obiščite spletno stran <https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA>.

Ostanite doma v krogu svoje družine in ostanite zdravi!

Učitelj Boštjan