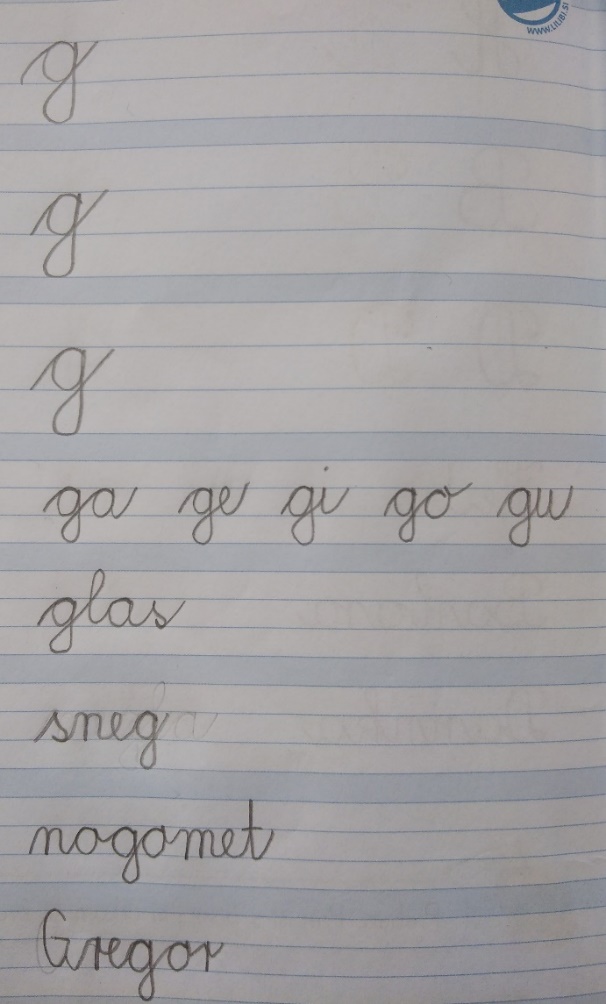
|  |
| --- |
| **OŠ Col**  **2. razred**  Pouk na daljavo – Učno gradivo in navodila za učence  Učiteljica Tina Scozzai  email: [tina.scozzai@guest.arnes.si](mailto:tina.scozzai@guest.arnes.si)  Določene učne vsebine si lahko pogledate na spodnjem spletnem naslovu:  <https://www.lilibi.si/>  <https://interaktivne-vaje.si/02_osnova/predmeti_meni/matematika_meni_1_5.html> |
| **TOREK, 5.5. 2020** |
| **MAT: Utrjevanje**  Reši naloge na UL. Če nimate tiskalnika, naloge reši v zvezek. Besedilnih nalog ni potrebno prepisati, naredi le račun in odgovor. |
| **SLJ: Mala pisana črka g**   * **Zapis male pisane črke g** * Na spodnji povezavi si oglej, kako pravilno zapišemo malo pisano črko g. (Naj ne ne moti, ker učiteljica na posnetku to počne z levo roko.)   Sledi navodilom in napiši črko g.  <https://www.youtube.com/watch?v=OQaOtQoh10Y>  Učencem pokažemo pravilen zapis male pisane črke g. Črko pišejo na večji list A4 po že napisani črki, pišejo s prstom po zraku, po mizi, po hrbtu, ipd. Najprej na veliko, potem na manjše. **Črka g sega v vrstico z deblom in koreninami.**  Starše prosim, da otroku napišete črko g in vezave s črko g v zvezek. Spodaj prilagam fotografijo za lažji zapis (napišite na enak način kot smo napisali pri ostalih črkah). Vrstico z zlogi naj napišejo dvakrat v zvezek.  Spremljamo delo učencev, jim svetujemo in smo pozorni na držo pisala, obliko črk,  upoštevanje potez pisanja in pravopis. Napake sproti popravimo.  **Učenci prepišejo spodnje besedilo v zvezek z drevesno vrstico.**  **Prepiši z malimi pisanimi črkami!**  sneg, goska, golob, griva, galeb, goba, glasba,  godba, gasilec, gol, noga, nogavica, gozdar.  Videl sem gamsa visoko v gorah.  Obiskal nas bo gozdar Robert.  Teta Berta rada krmi golobe v mestu.  Nogometaš Grega zadeva odlične gole.  Barbara, David in Darko so nabrali veliko gob. |
| **ŠPO: Naravne oblike gibanja**  Sprehod v gozd. Če nimaš te možnosti, naredi spodnje vaje. |



***RAZTEZNE VAJE:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | *Naziv:* | **Kroženje z glavo** |  |
| *Del telesa:* | **Vratne mišice** |
| *Začetni položaj:* | Stoja razkoračno, roke so v boku. |
| *Izvajanje vaje:* | Učenec počasi kroži z glavo, najprej v eno stran in nato še v drugo. |
| *Ponovitve:* | **10 x 2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2.** | *Naziv:* | **Kroženje z rokami** |  |
| *Del telesa:* | **Mišice rok in ramenskega obroča** |
| *Začetni položaj:* | Stoja razkoračno, roke so v predročenju. |
| *Izvajanje vaje:* | V razkoraku učenec istočasno kroži najprej z rokama naprej in nato še nazaj. |
| *Ponovitve:* | **10 x 2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.** | *Naziv:* | **Odklon trupa v stran** |  |
| *Del telesa:* | **Stranske trebušne mišice** |
| *Začetni položaj:* | Stoja razkoračno, ena roka je v boku, druga pa v vzročenju. |
| *Izvajanje vaje:* | Učenec izmenično odklanja trup v pasu v levo in desno stran. Pri odklonu v levo gre desna roka v vzročenje, pri odklonu v desno pa leva. Nasprotna roka je v boku. Noge so zravnane. |
| *Ponovitve:* | **10 x 2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.** | Naziv: | **Predkloni in zakloni** |  |
| Del telesa: | **Zadnje stegenske mišice** |
| Začetni položaj: | Stoja razkoračno, roke v vzročenju. |
| Izvajanje vaje: | Učenec izmenično naredi predklon in se z rokami dotakne prstov na nogah, nato gre v zaklon. Noge so ves čas iztegnjene. |
| Ponovitve: | **10 x 2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5.** | Naziv: | **Izpadni korak naprej** |  |
| Del telesa: | **Prednje mišice nog** |
| Začetni položaj: | Stoja razkoračno, roke so v boku. |
| Izvajanje vaje: | Učenec naredi z levo nogo izpadni korak naprej. V tem položaju se ziba čim bližje k tlom. Trup je vzravnan. Isto vajo ponovi še z desno nogo. Roke so ves čas v boku. |
| Ponovitve: | **10 x 2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6.** | Naziv: | **Zamahi v prednoženje** |  |
| Del telesa: | **Za stegenske izstegovalke** |
| Začetni položaj: | Stoja razkoračno, roka je v predročenju. |
| Izvajanje vaje: | Učenec z nogo zamahuje v prednoženje, najprej z levo in nato še z desno nogo. Nasprotna roka je v predročenju. |
| Ponovitve: | **10 x 2** |

***KREPILNE VAJE:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | Naziv: | **Počepi** |  |
| Del telesa: | **Mišice nog** |
| Začetni položaj: | Stoja razkoračno, roke so v predročenju. |
| Izvajanje vaje: | Učenec dela čepe, stopala so v celoti na tleh. Roke so v predročenju. |
| Ponovitve: | **10x** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2.** | Naziv: | **»Medvedja hoja«** |  |
| Del telesa: | **Mišice rok in ramenskega obroča.** |
| Začetni položaj: | Postavimo se na vse štiri. Opora je na dlaneh, noge so rahlo pokrčene. |
| Izvajanje vaje: | Učenec se po prostoru premika tako, da istočasno visoko dvigne desno roko in desno nogo nato še levo roko in levo nogo. |
| Ponovitve: | **10x** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3.** | Naziv: | **»Dvig trupa – hrbtne mišice«** |  |
| Del telesa: | **Spodnje hrbtne mišice in zadnjica** |
| Začetni položaj: | Trebušna leža, noge so iztegnjene, roke so v vzročenju. |
| Izvajanje vaje: | Učenec dviguje zgornji del trupa. Noge so ves čas na tleh, pogled je usmerjen v tla**.** |
| Ponovitve: | **10x** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.** | Naziv: | **»Dvig trupa – trebušne mišice«** |  |
| Del telesa: | **Trebušne mišice** |
| Začetni položaj: | Hrbtna leža, noge so pokrčene, roke so pokrčene za zatiljem. |
| Izvajanje vaje: | Učenec dviguje trup. |
| Ponovitve: | **10x** |