

PROGRAM DELA UČENCA NA DALJAVO

RAP – Razširjen program

TEDEN: 30. 03. – 03. 04. 2020

GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

❖ Hrana in prehranjevanje

Kultura prehranjevanja:

- naloga: vsak dan poskrbi, da pripraviš mizo za vse obroke, ki jih imate skupaj z družino. Prav tako se potrudi in po obroku mizo tudi pospravi.

Higiena:

- naloga: ker je v času krize s koronavirusom umivanje rok še toliko pomembnejše, imej skrb, da si jih boš vedno umil pred in po vsakem obroku.

Uravnotežen jedilnik:

- naloga: **Postani kuharski mojster**

Izberi si poljubna dva dni v tednu in preseneti svojo družino s pripravo prav posebnih jedi za vsak obrok. Verjamemo, da imate sami ogromno zamisli, pomagajte pa si lahko tudi z recepti, ki jih najdete na spletni strani kulinarika.net. **V spodnjo tabelo zapišite jedi, s katerimi si presenetil svoje domače.** Veselimo se tudi kakšne fotografije vaših kuharskih mojstrov.

DAN \ OBROK	zajtrk	malica	kosilo	malica	večerja

Prepoznavanje zdravih živil:

- naloga: **Zdrav obrok na zabaven način**

Pomembno je, da vsak dan pojemo tudi dovolj sadja in zelenjave, ki vsebujeta veliko vitaminov. Poskrbite, da se boste ob tem tudi zabavali. Poigrajte se s pripravo sadja ali zelenjave tako, da bodo ob tem nastali zanimivi krožniki.



❖ **Gibalnica**

➤ naloga: **Od besed h gibanju**

Poišči čim daljšo besedo. Za vsako črko izbrane besede naredi gibalno vajo, ki je zapisana ob tej črki v tabeli. Npr. MIZA (M – 5 vojaških poskokov, I – 7 vojaških poskokov, Z – 6 poskokov po eni nogi, A – 10 žabjih poskokov). Za besedo s tremi črkami dobiš 1 točko, za besedo s štirimi črkami 2 točki, za besedo s 5 ali več črkami pa 3 točke. K igri povabi tudi ostale člane družine. Kdo od vas zbere največ točk?

A – 10 ŽABJIH POSKOKOV	M – 5 VOJAŠKIH POSKOKOV 
B – 5 SKLEC	N - 10 POČEPOV
C – 10 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 	O - PLANK ALI DESKA DRŽI 10 S 
Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 15 SEKUND 	P - SEDENJE OB STENI (20 S) 
D – 15 POČEPOV	R - 5 SKLEC
E – 10 X KROŽENJE Z RAMENI	S - 15 TREBUŠNJAKOV
F - SEDENJE OB STENI (15 SEKUND) 	Š – 10 X KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ, NAZAJ 
G – 10 POSKOKOV PO ENI NOGI	T – 15 HRBTNIH
H – 20 TREBUŠNJAKOV	U – 15 ZAJČJIH POSKOKOV
I – 7 VOJAŠKIH POSKOKOV 	V - 10 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ 
J - 8 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI	Z – 6 POSKOKOV PO ENI NOGI
K – KROŽENJE Z GLAVO V VSAKO SMER (5X)	Ž – 20 DVIGOV NA PRSTE (STOPALA VZPOREDNO)
L – 7 TREBUŠNJAKOV	

➤ naloga: **Živalska telovadba**

Preizkusi se v gibanju živali. Kako ti uspeva?



KULTURA IN TRADICIJA

❖ Kultura, umetnost in dediščina

Tri tedne je že od tega, ko smo se nazadnje družili v šolskih prostorih. Učiteljice vas že pošteno pogrešamo. Mogoče bo naslednja likovna naloga pripomogla k temu, da se bomo čimprej spet videli.

➤ Odpihajmo viruse stran

Potrebuješ:

- vodene barvice ali tempere;
- risalni list;
- črn flomaster;
- navaden bel list;
- slamica;
- lonček z vodo.



Postopek:

V lonček natoči vodo in jo obarvaj z vodeno ali tempera barvo. S čopičem nanesi barvo na list tako, da dobiš veliko kapljo, ki jo s pomočjo slamice razpihaj v več smeri. Uporabiš lahko različne barve, s katerimi narediš več razpihanih kapelj, da zapolniš celoten list. Počakaj, da se izdelek posuši. Narisanim virusom s flomastrom nariši oči, usta, zobe, roke, noge ...

Učenci, verjamemo, da ste se v tem času, ko pouk poteka na daljavo, s svojimi družinami še bolj povezali. Zato bo naslednja likovna naloga kot nalašč za vas.

➤ Risanje družinskih članov z ogljem / svinčnikom

Potrebuješ:

- črno oglje /svinčnik;
- bel risalni list.

Postopek:

Na navaden risalni list poskušaj s črnim ogljem oz. s svinčnikom narisati portrete svojih družinskih članov. Pri risanju bodi pozoren na obliko obraza, nosu, oči. Seveda ne pozabi narisati tudi sebe. Učiteljice smo prepričane, da boste ustvarili krasne risbe. Vesele bomo, če nam boste poslali fotografije vaših izdelkov.



➤ Izdelava »Pomladnih lončkov za družinske člane«

Potrebuješ:

- akrilne ali tempera barve;
- plastičen ali keramičen okrasni lonček;
- lepilo;
- alkoholni flomaster.

Postopek:

Okrasni lonec pobarvaj z (gosto) akrilno ali tempera barvo. Namesto barvanja ga lahko oblepiš (in okrašaš) tudi s samolepilnim ali navadnim barvnim papirjem.

Iz tršega papirja izrežeš dodatke (ušesa, tipalke...). Ko se barva na loncu posuši, dodatke nalepi z mekol lepilom oz. silikonsko pištolo. Z alkoholnim flomastrom doriši poljubne detajle.



❖ Kultura sobivanja

➤ Družina ima talent

Pravila igre: Organiziraj tekmovanje, v katerem si vsak družinski član izbere dejavnost, v kateri je dober. Kakšen talent premore tvoja mamica, očka ali sestra? Na koncu z dvigom rok glasujte o tem, kdo je zmagovalec tekmovanja.



➤ Smešni obrazi

Pravila igre: Meči kocko in videl/a boš, kakšen obraz se bo prikazal. Na koncu obraz, ki ti ga je določila kocka, nariši na papir.

						
1. MET OBRAZ						
2. MET OČI						
3. MET NOS						
4. MET USTA						
5. MET UŠESA						
6. MET LASJE						

VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

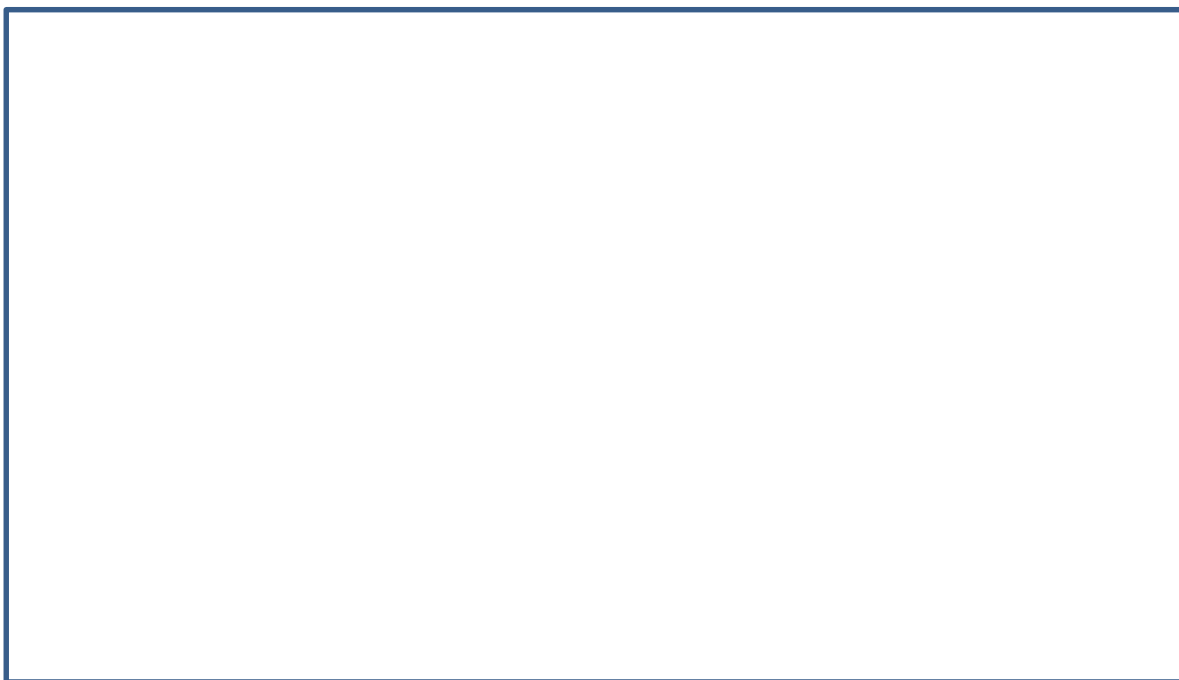
❖ Samostojno in/ali sodelovalno učenje

RISANJE PO NAVODILU

- Pozorno preberi navodila, nato v prazen okvir riši po navodilu. Prvošolčkom naj navodila preberejo starši oz. starejši brat/sestrica.

Navodilo:

1. V spodnjem levem kotu stoji visoko drevo z veliko zeleno krošnjo.
2. V zgornjem desnem kotu sije sonce.
3. Desno od drevesa se z žogo igrajo dve deklici in en fant.
4. Nad krošnjo letijo trije majhni rjavi ptiči in dva velika pisana metulja.



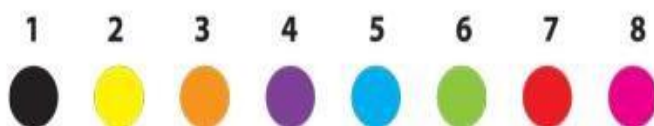
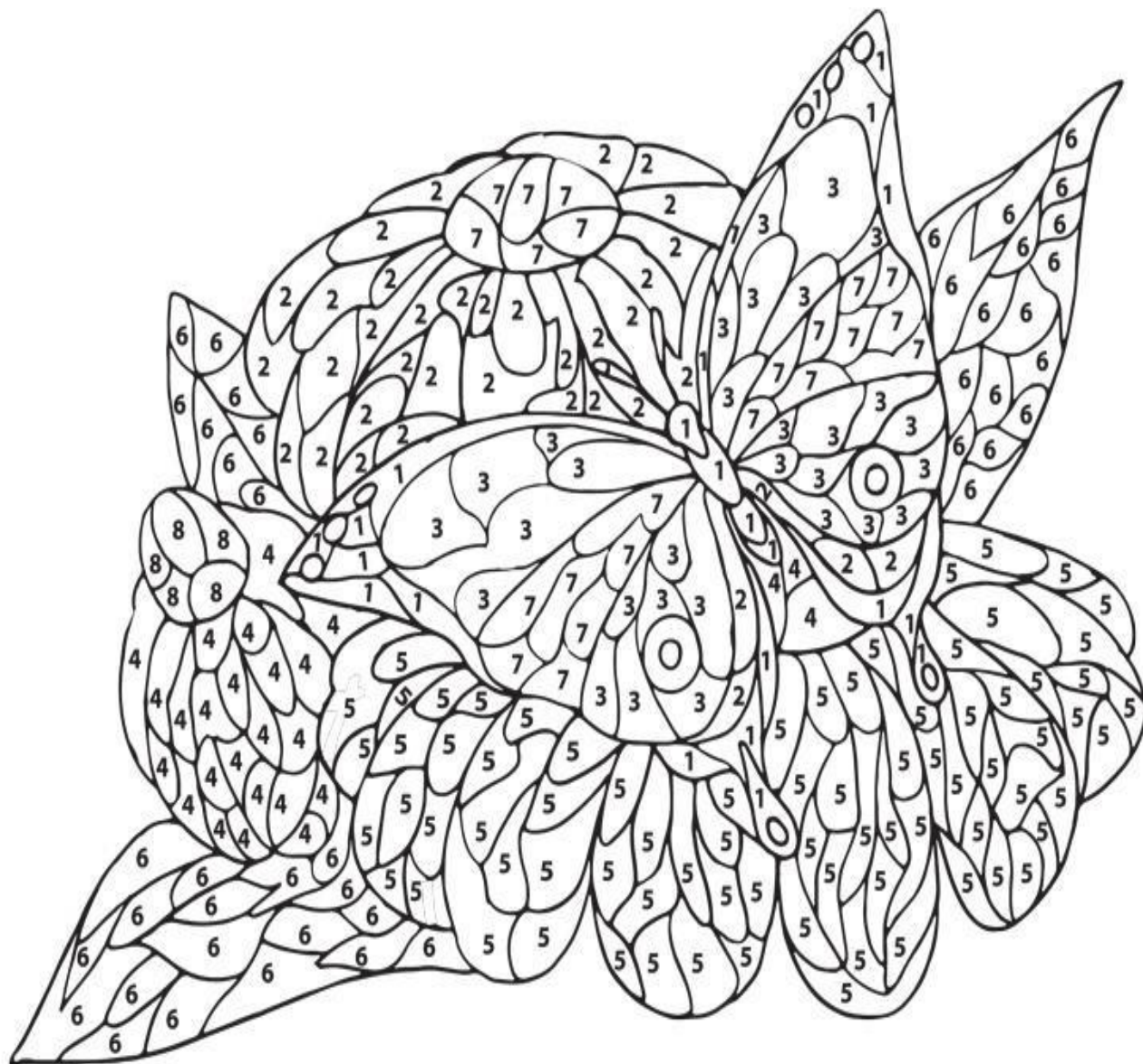
KRIŽANKA

➤ Razmigaj svoje možgane in reši križanko!



POBARVANKA

➤ Pobarvaj sliko z ustreznimi barvami!



❖ Igra in samostojno načrtovanje prostega časa

Načrtovanje prostega časa:

- naloga: v času poteka pouka na daljavo svoj prosti čas preživi v okviru svoje družine tako kot sam želiš. Igraj se družabne igre, ki se jih igramo tudi mi v oddelku Rap-a. Ne pozabi se vsaj enkrat dnevno odpraviti tudi v naravo, ki ti ponuja kar nekaj možnosti za igro (ristanc, zemljo krast, skakanje s kolebnico, tek, vožnja s kolesom, sprehod).

Še nekaj ugank:

- Stalila sneg je v potoke žuboreče,
posula s cvetjem travnike je speče.
- Spomladi se prvi zbudi,
z glavico belo neslišno zvoní.
- Kuku! Pomlad oznanja ptica.
Kuku! Poje _____.

Učenci, ali ste znali rešiti križanko in uganke? Pošljite nam vaše rešitve, obenem pa nam napišite še, kako se vam zdijo naše naloge, ki vam jih pošiljamo. Vesele bomo vsakršne povratne informacije. Napišite tudi, kako preživljate te tedne doma...

Predvsem pa ne pozabite – bodite dobre volje, ostanite zdravi in veliko, veliko se smejte. ☺

Aktiv učiteljic RaP-a

1. razred : sonja.grnjak@gmail.com
ggrzina@gmail.com
tanja.sumah@gmail.com
2. razred: vanja.vravnik@gmail.com
mateja.glusic@guest.arnes.si
3. razred: vesnaoder3@gmail.com
4. razred: mateja.glusic@guest.arnes.si