

# PROGRAM DELA UČENCA NA DALJAVO

## RAP – Razširjen program

TEDEN: 20. 4. – 24. 4. 2020

### GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

#### ❖ Hrana in prehranjevanje

##### *Kultura prehranjevanja:*

Verjamemo, da si v tem času doma postal že prav vešč pri pripravi mize za skupne obroke z družino. Gotovo mamiči lepo pomagaš tudi pri pospravljanju le-te. Pa veš tudi, kako na mizo pravilno razporediti jedilni pribor? Spodnja slika prikazuje, kako je pravilno. **Ga tudi ti postaviš tako? Če ne, poskusi ob naslednjem obroku, ni težko!**

- naloga: vsak dan se potruji in ob pripravi mize pazi tudi na pravilno razporeditev jedilnega pribora. **Na levo stran krožnika** položi pribor, ki ga uporabljaš z levo roko, torej **vilice**. Na **desno stran krožnika** položi **nož**, ki naj bo z rezilom obrnjen proti krožniku, in **žlico**. **Pribor za sladico** položi **nad krožnik**.



##### *Higiena:*

- naloga: Kot že veš, je higiena rok v tem času, ki ga preživljamo zdaj, zelo pomembna. Zato imej skrb, da si jih boš vedno in pravilno umil pred in po vsakem obroku.

##### *Uravnotežen jedilnik:*

- naloga: **Izdelaj si pico po svojem okusu (najprej na papirju, potem na pravem krožniku)**

##### **Kaj potrebuješ:**

- papirnat krožnik ali kos papirja
- škarje
- lepilo
- barvni papir
- barvice, flomastre

**Navodilo za delo:** Vzemi okrogel papirnat krožnik, ali odreži okrogel kos papirja, ki bo predstavljal tvoje testo za pico. Iz barvnega papirja izreži sestavine, ki jih želiš na pici. Rumeni trakci lahko ponazarjajo koščke sira, rdeči krožci klobaso, rumeni krožci jajčka itd. Tako izdelano pico poskusi sedaj s pomočjo staršev še zares pripraviti.



## Prepoznavanje zdravih živil:

- naloga: **Posoda skritih dobrot**


Pri tej nalogi boš potreboval pomoč nekoga od domačih. Kdor ti bo pomagal, naj v zaprto posodo položi nekaj zdravih in nekaj nezdravih živil (npr. košček jabolka, banane, orehova jedrca, košček čipsa, čokolade itd.). Tvoja naloga je, da iz posode z roko potegneš eno živilo, nato pa zgolj z dotikom ugotoviš, katero živilo imaš v rokah. Za vsako živilo posebej povej, v katero skupino spada (zdrava/nezdrava hrana).

## ❖ Gibanje

### Gibalnica:

Poleg vsega šolskega dela, ki ga moraš dnevno opraviti, je zelo pomembno, da vsak dan poskrbiš tudi za dovolj gibanja. Lepo vreme kar samo vabi, da greš v naravo, kjer imaš veliko možnosti za športno udejstvovanje (tek, kolesarjenje, gumitvist, skakanje idr.). Lahko pa potelovadiš kar v hiši. Pripravili smo ti nekaj športnih nalog. **Upamo, da boš užival/a v gibanju.**

- **Športni izziv:** Preizkusi se v spodnjih gibalnih vajah. **Kako ti uspeva?**

ŠPORTNI IZZIV		
KOLIKO PONOVIŠ LAHKO NAREDIŠ V 60 SEKUNDAH?		
	KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ	ŠT. PONOVIŠ: .....
	SONOŽNI POSKOKI NA MESTU	ŠT. PONOVIŠ: .....
	POČEPI	ŠT. PONOVIŠ: .....
	TREBUŠNJAKI	ŠT. PONOVIŠ: .....
	SKLECI	ŠT. PONOVIŠ: .....
	BOČNI POSKOKI	ŠT. PONOVIŠ: .....

- **Športna tombola:** Vsak dan opravi dve ali tri vaje. Da bo športna igra bolj zanimiva, k sodelovanju povabi tudi koga izmed družinskih članov. Vsako vajo, ki jo opraviš, pobarvaj z barvico. Ko boš opravil vse vaje, naj ti starši oz. tvoji skrbniki kartonček podpišejo. **Le kdo med vami bo prvi opravil vse gibalne naloge na tomboli?**

## VELIKO ZABAVE!

Podpis starša / skrbnika: \_\_\_\_\_

<b>VZDRŽLJIVOST</b>	<b>MOČ</b> Zapoj pesmico članu družine, medtem ko delaš sklece (daljša pesem = več sklec)	<b>VZDRŽLJIVOST</b> PRESKAKOVANJE KOLEBNICE 30 sekund	<b>MOČ</b> SKOKI IZ ČEPA 10 ponovitev	<b>RAZTEZANJE</b> POSLUŠAJ PESEM IN »PLEŠI KOT NOR« (spoti se) <b>MOČ</b>
<b>MOČ</b>	<b>VZDRŽLJIVOST</b> Izmisli si zabavno vajo in Jo pokaži vsem družinskim članom 3 minute	<b>VZDRŽLJIVOST</b> HOJA – TEK – KOLO Izberi: Lahko na mestu 30 minut	<b>RAZTEZANJE</b> KROŽENJE Z ROKAMI Naprej, nazaj	<b>MOČ</b> 10 SKLEC 10 POČEPOV PLENK - drža 10 sekund
<b>MOČ</b> Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več	<b>RAVNOTEŽJE</b> LASTOVKA STOJA NA ENI NOGI 30 sekund	<b>PROSTI ČAS</b> UMIJI SI ROKE! PIJI VODO!	<b>VZDRŽLJIVOST</b> Pojdi na sprhod ali hodi po stanovanju ali okrog stanovanja/hiše 30 minut	<b>VZDRŽLJIVOST</b> SKAČI, MEČI ali VODI ŽOGO (košarka, nogomet) 15 minut
<b>VZDRŽLJIVOST</b> »JUMPING JACKS« ali JOGGING POSKOKI 1 minuto	<b>RAZTEZANJE</b> DRŽA V PREDKLONU 5 krat po 10 sekund	<b>MOČ</b> Na you tubu izberi funkcionalno vadbo, ki ti je všeč 15 minut	<b>VZDRŽLJIVOST</b> SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI 3 x 1 minuta	<b>MOČ</b> IZPADNI KORAK 10 x naprej 10 x nazaj 10 x vstran (vsako)
<b>RAZTEZANJE</b> ZAMAHI Z NOGAMI 30 ponovitev	<b>VZDRŽLJIVOST</b> SKOKI NARAZEN - SKUPAJ ali »JUMPING JACKS« 15 ponovitev	<b>VZDRŽLJIVOST</b> Rečitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem 1 minuta	<b>MOČ</b> 10 POČEPOV ali SMUK PREŽE	<b>RAZTEZANJE</b> IZPADNI KORAK Naprej, nazaj, vstran 10 sekund

- **Poligon z ovirami:** Ta teden si skupaj z bratci/sestricami in starši pripravi poligon z ovirami, saj boš tako poskrbel za gibanje, zraven pa se še zelo zabaval. V nadaljevanju je nekaj predlogov za pripravo različnih ovir – če imaš sam še kakšno idejo, jo kar uporabi! Vse skupaj lahko popestrite in tekmujete – kdor pride najhitreje skozi poligon, je zmagovalec! **Veliko zabave pri premagovanju poligona!**

SLIKA	OPIS OVIRE
	<p>Namesto <b>stožcev</b> lahko uporabiš druge predmete (škafle, žoge ipd.). Postavi jih tako, kot kaže slika. Tvoja naloga je, da ovinkariš med stožci.</p>
	<p>Če imaš kakšno <b>vrv ali volno</b>, jo lahko razporediš tako kot kaže slika. Tvoja naloga je, da prideš čim hitreje mimo vseh vrvi, pri tem pa pazi, da se vrvi ne dotakneš.</p>
	<p>Postavi si <b>stole</b> in splezaj kar se da hitro pod njimi.</p>
	<p>Postavi si <b>vrv</b> in hodi natančno po njej.</p>
	<p><b>Preskakuj ovire.</b></p>

# KULTURA IN TRADICIJA

## ❖ Kultura, umetnost in dediščina

### *Izdelava lutke iz papirja*

- Kaj potrebuješ:
  - papirnate rollice (tiste, ki vam doma ostanejo od papirnatih brisač)
  - barvni papir, barvni karton
  - lepilo, škarje
  - pisalo
  
- Navodilo za delo:

Za posamezno lutko potrebuješ en tulec oz. iz enega tulca dobiš dve lutki. Tulec z barvnim papirjem obleči v možica ali žival (npr. zajčka, slona, metulja). To storiš tako, da iz barvnega kolaža izrežeš širok pas v širini in višini tulca, nato pa papir oviješ in prilepiš nanj. Tako dobiš osnovo, na katero prilepiš ali narišeš glavo in detajle (roke, noge, krila, tipalke idr.).

Če želiš, lahko za izdelavo lutk namesto papirja uporabiš tudi tekstil. Lutke lahko polepšaš še z barvnimi trakci, gumbi, cveticami iz blaga .



### *Izdelava prstne lutke iz papirja*

- Kaj potrebuješ:
  - raznobarvni papir za izdelavo lutk
  - svinčnik
  - škarje
  - olfa nož
  - flomaster
  - gumbe
  
- Navodilo za delo:

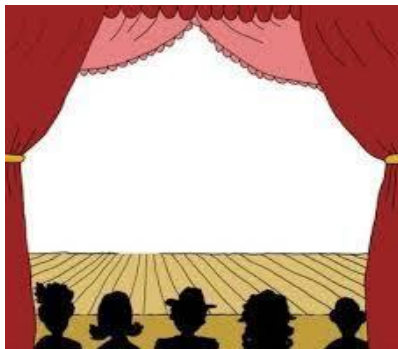
Na kos papirja s svinčnikom nariši obris živali in luknje za prste, ki jih smiselno postavi tja, kjer ima žival noge. Ne pozabi na ušesa, brke, rep. Lahko se poigravaš z barvami in notranjost ušes ali brke narišeš na drug barvni papir. Izreži žival in vse dodatke. Pri rezanju z olfa nožem naj ti pomagajo starši. Izreži odprtine za prste, oči, nos, gobec ali kljun. Nalepi še ušesa, kožuh, zobke in notranjost ušes.



Če te zanimajo vozila, naj bo tvoja lutka v obliki vozila. Izdelaš lahko lutke svojih najljubših pravljичnih junakov ali morda celo lutke članov svoje družine.

## Naj padejo zavese

Vstopi v čarobni svet gledališča in ustvari svojo predstavo kar v domači dnevni sobi. Izbereš si lahko poljubno temo, sam odloči tudi, kdo bo sodeloval v tvoji predstavi in katere pripomočke boš uporabil. Pri predstavi lahko uporabiš lutke, ki si jih ustvaril v prejšnji nalogi. **Sprejmeš izziv in pripraviš čisto svojo gledališko predstavo ter ob tem popestriš dan svojim domačim in še komu? Učiteljice bomo zelo vesele tvojega videoposnetka.**



## Likovni izziv

Ker vemo, da radi rišete, vas čaka prav poseben likovni izziv. Vsak dan nariši tisto, kar je narisano v oblaku. Verjamemo, da bodo nastale krasne risbe. Ne pozabi nam poslati kakšne fotografije.

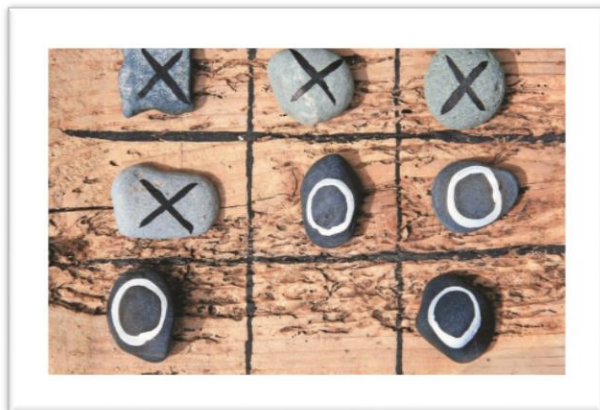
- Kaj potrebuješ:
  - bel list papirja
  - barvice, flomastre



## ❖ Kultura sobivanja

### Naredi sam: Družabna igra 3 v vrsto

- Kaj potrebuješ:
  - trši papir (karton)
  - zamaške dveh različnih barv (5 zamaškov iste barve)
  - flomaster



- Navodilo za delo: Na trši papir (karton) nariši mrežo, kot vidiš na zgornji sliki. Doma poišči zamaške dveh različnih barv in jih po želji okraši. Ti bodo služili kot figurice za igranje. Po želji lahko figurice izdelas tudi iz katerega drugega materiala (npr. iz kamenčkov).
- Pravila igre: Za igro potrebuješ soigralca (izberi si enega družinskega člana). S sotekmovalcem izmenično postavljata figurice na izdelano igralno ploščo (lahko vodoravno, navpično, diagonalno). Zmaga tisti, ki prvi postavi svoje 3 figurice v ravno vrsto.

**Lonček lepih misli:** Premalokrat drug drugemu namenimo prijazno misel, mu povemo, da ga imamo radi ali da ga pogrešamo. Potrudi se, da boš od danes naprej vsak dan napisal/a vsaj en listek z osebno lepo mislijo (npr. Rad bi ti povedal, da..., Sošolec Anej, pogrešam že...) za nekoga, ki ti je pomemben, pa naj bo to kateri od družinskih članov ali prijatelj, sošolec, ki ga že dolgo nisi videl in ga pogrešaš.

Slednjemu lahko misel poslikaš in mu fotografijo pošlješ po telefonu ali e-mailu. Pri tej nalogi lahko sodeluje cela družina. V Lonček lepih misli dnevno shranjujte listke. Ko bo lonček poln, ga doma odprite in preberite vse lepe misli na listkih.

- Kaj potrebuješ:
  - prazen steklen kozarček za vlaganje
  - majhne lističe
  - barvni papir
  - pisalo
  - lepilo
  - škarje



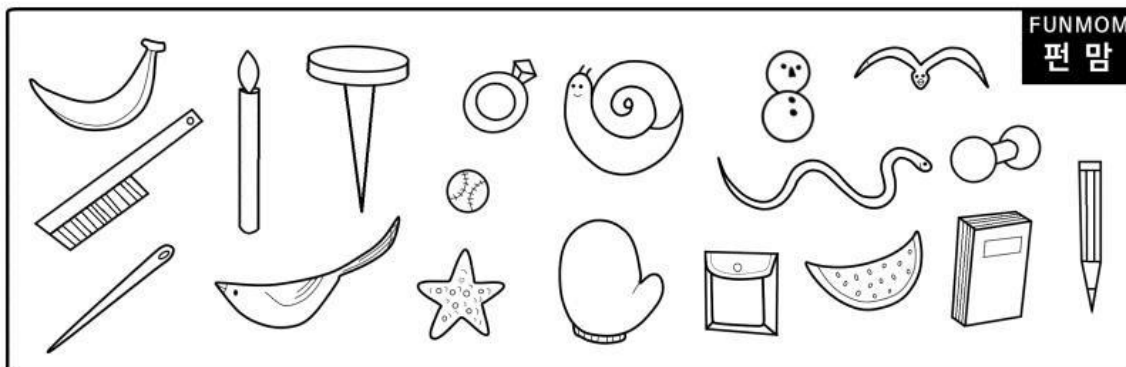
- Navodilo za delo: Steklen kozarček poljubno okrašiš. Nanj lahko prilepiš barvni papir, na katerega dodaš še različne sličice, okraske.

## VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

### ❖ Samostojno in/ali sodelovalno učenje

#### Skriti predmeti

- Na sliki poišči spodaj narisane predmete

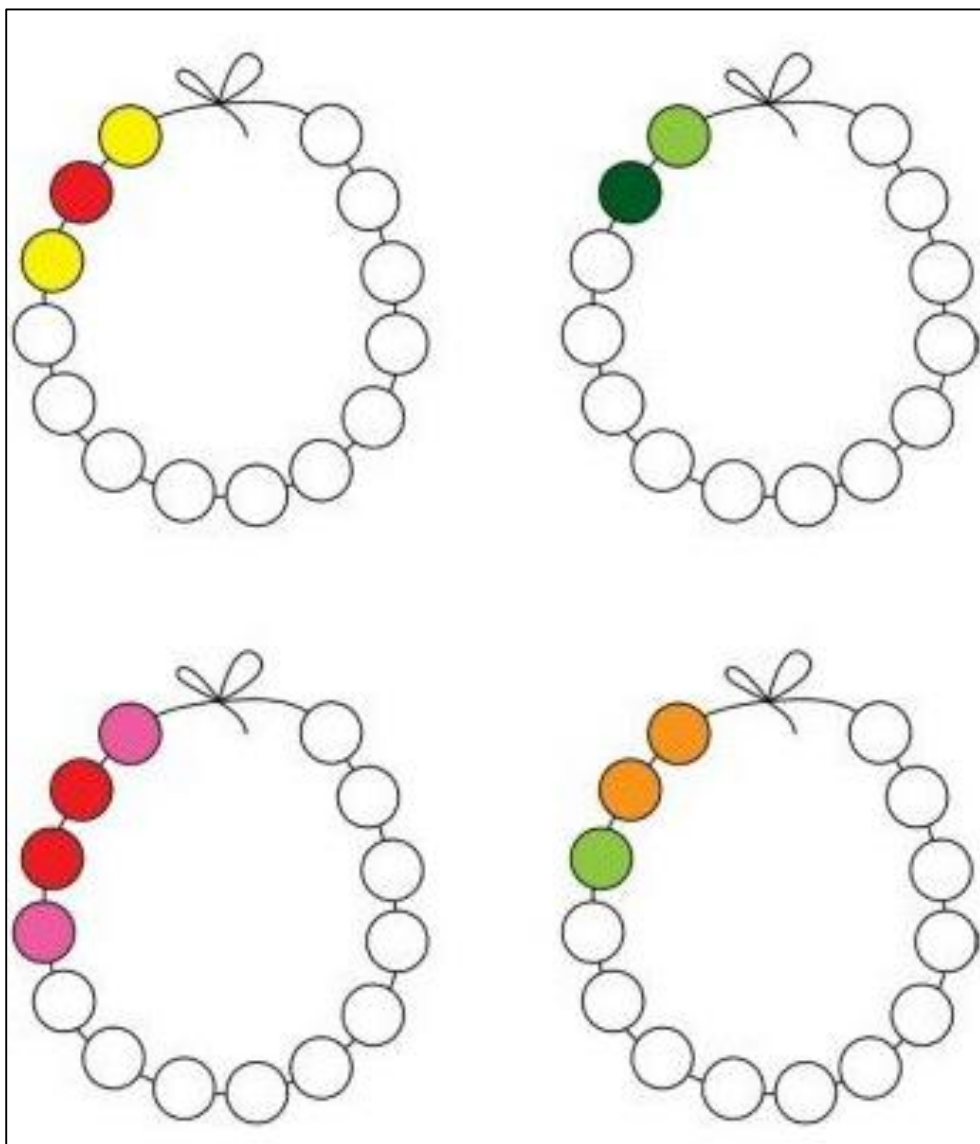


FUNMOM  
편맘



## Nadaljuj z vzorcem

➤ naloga: Nadaljuj barvni vzorec



## Poišči razlike

➤ naloga: Poišči 6 razlik med slikama



## Pripoveduj zgodbico

- naloga: Dobro si poglej spodnje sličice. Nato se preizkusi v pripovedovanju zgodbice tvojim družinskim članom. **Če želiš**, lahko zgodbico tudi zapišeš na list, ga fotografiraš in pošlješ na enega izmed naših mailov.



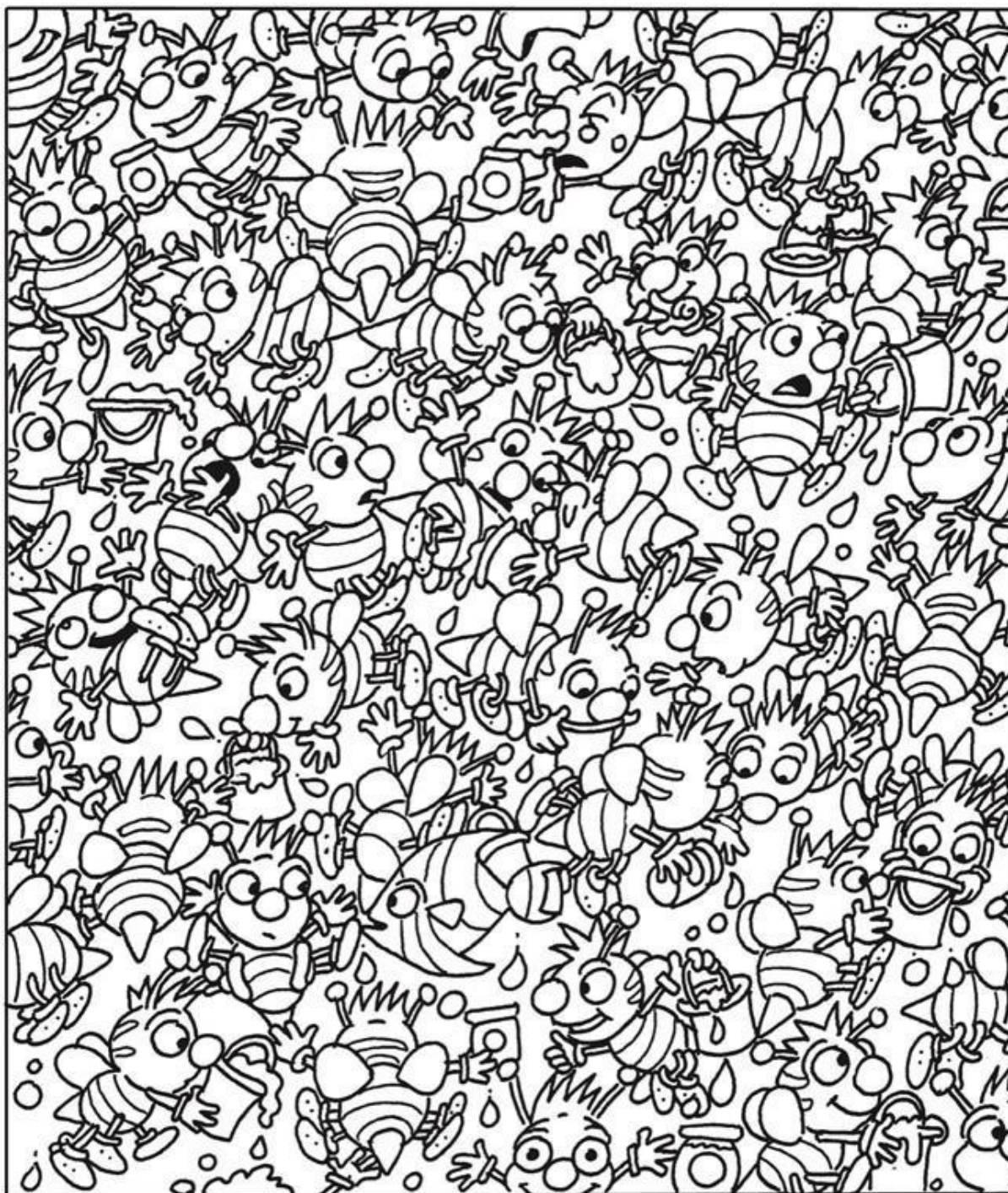
## Uganke

- naloga: Reši spodnje uganke. **Si ugotovil/a, kaj je skupnega rešitvam ugank?**

- ✘ V košarici kosmata kepica leži,  
mleko pije in se za miškami podi.
- ✘ V obleki zlati sem in tja,  
za stenami akvarija se giblje lepotička ta.
- ✘ Nežna, plašna, rjava, previdna, vitkih nog  
ta gozdna lepotica hodi naokrog.
- ✘ Majcena je, rjava in z zobmi orehe tre,  
od lisičjega pa rep njen mnogo lepši je.
- ✘ Kadar tale slinast stric kam peš zavije,  
vedno v svoji hišici lahko počije.
- ✘ Ljubi blatne luže, močvirja in mlake  
je zelenorjava in ima dolge krake.
- ✘ Rdeča, črnopikasta je ta gospodična  
in zato med hroščki najlepša, najbolj mična.
- ✘ Jajca daje in petelin je njen mož.  
Kdo je ta žival? Nič lažjega: \_\_\_\_\_!

## Kako dobro opazuješ

- naloga: Na spodnji sliki najdi ribo. Ko jo najdeš, jo obkroži. Če želiš, lahko pobarvaš celo sliko.



## ❖ Igra in samostojno načrtovanje prostega časa

### **Načrtovanje prostega časa:**

Smo že v šestem tednu pouka na daljavo. Verjamemo, da si v tem času poskrbel, da si svoj prosti čas sam ali z družino preživel karseda aktivno. Dnevi so vedno bolj sončni in topli, zato ti predlagamo, da sončne žarke izkoristiš za različne aktivnosti v naravi. Mogoče se lotiš naših predlaganih aktivnosti.

### **Odtis drevesa**

- naloga: Ko se boš odpravil na sprehod v gozd, s sabo vzemi list papirja in voščenko. List prisloni na drevesno deblo in počasi in previdno z voščenko "potegni" po papirju, na katerem bo nastal odtis lubja tega drevesa. Na rob papirja zapiši še ime drevesa, čigar odtis si naredil.



### **Risanje sence na svežem zraku**

- naloga: Sončno in toplo vreme izkoristi za naslednjo nalogo. Na klopco pred hišo si pripravi nekaj predmetov (lahko so igrače, embalaža hrane...), večji list papirja in pisalo. Izbrane predmete postavi na list tako, da bo sonce ustvarilo sence, nato pa te sence nariši.



**Kot vedno, bomo veseli vsake tvoje povratne informacije, fotografije ali videoposnetka.**

### **Aktiv učiteljic RaP-a v sodelovanju s športnimi pedagogi**

1. razred: [sonja.grnjak@gmail.com](mailto:sonja.grnjak@gmail.com)  
[ggrzina@gmail.com](mailto:ggrzina@gmail.com)  
[tanja.sumah@gmail.com](mailto:tanja.sumah@gmail.com)
  2. razred: [vanja.vravnik@gmail.com](mailto:vanja.vravnik@gmail.com)  
[mateja.glusic@guest.arnes.si](mailto:mateja.glusic@guest.arnes.si)
  3. razred: [vesnaoder3@gmail.com](mailto:vesnaoder3@gmail.com)
  4. razred: [mateja.glusic@guest.arnes.si](mailto:mateja.glusic@guest.arnes.si)
- športni pedagog: Tin Küzma: [tinkuzm4@gmail.com](mailto:tinkuzm4@gmail.com)