

## GUM

### RAD IMEJ ŽIVALI IN CVETLICE ( NECA FALK )

VEČKRAT SI PREDVAJAJ PESMICO, ZAPOJ IN ZAPLEŠI.

<https://youtu.be/5VE1yiyGG8>

## SLJ

### UTRJEVANJE VELIKIH TISKANIH ČRK

#### IGRA: UGIBANJE ČRK

NEKDO NAJ TI NA HRBET S PRSTOM NAPIŠE ČRKO. UGIBAJ, KATERO ČRKO JE NAPISAL.

#### NAREK ZA VAJO (PROSI STARŠE ZA POMOČ)

V ČRTASTI ZVEZEK NAPIŠI NASLOV **NAREK**

<p><b>N O V K A R T</b> <b>C J D Č M L I J</b> <b>U S Š</b></p> <p><b>DA VI MI ŠE</b></p> <p><b>UHO MIŠ KOLAČ URA</b></p> <p><b>CVET JE NA VEJI.</b></p> <p><b>AJŠA IN JURE RIŠETA.</b></p>	<p><b>BRANJE- PISANJE PO NAREKU</b></p> <p><b>STARŠI TI NAREKUJEJO NAJPREJ</b></p> <p><b>ČRKE, KRAJŠE BESEDE, DALJŠE</b></p> <p><b>BESEDE IN POVEDI.</b></p> <p><b>BRANJE – STARŠI PONOVRNO BEREJO</b></p> <p><b>BESEDILO NAREKA, TI PREVERI ALI</b></p> <p><b>SI ČRKE, BESEDE IN POVEDI ZAPISAL</b></p> <p><b>PRAVILNO.</b></p>
---	--

UGOTOVI, ČE SI KAJ IZPUSTIL, NAROBE NAPISAL IN NAPAKO POPRAVI. SKUPAJ NAREK  
OCENITE. POVEJ, KAKO SI ZADOVOLJEN S PISANJEM IN KAJ BI MORAL ŠE VADITI.

SPO

**KAKO BOŠ POSKRBEL ZA SVOJE ZDRAVJE?  
OBKROŽI SLIČICO, KI USTREZNO DOPOLNI PAVED.**

ZA ZAJTRK BOM JEDEL



V ŠOLI BOM PIL



POPOLDAN BOM



ZVEČER SE BOM

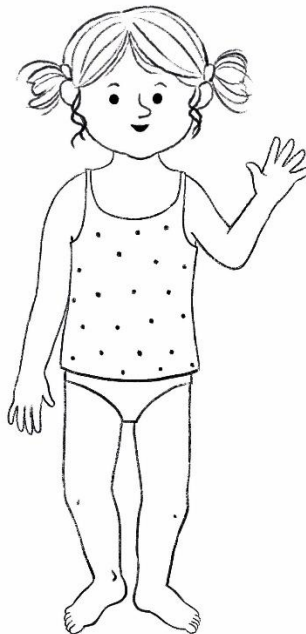


ZVEČER BOM



## **USTREZNO OBKROŽI:**

Z RDEČO BARVICO OBKROŽI KOLENO.  
Z MODRO BARVICO OBKROŽI DLAN.  
Z ZELENO BARVICO OBKROŽI KOMOLEC.  
Z RUMENO BARVICO OBKROŽI BRADO.  
Z VIJOLIČNO BARVICO OBKROŽI RAMO.



## **ŠPO**

### **VADBA S KOLEBNICO**

**ZA VADBO POTREBUJEŠ: UDOBNA OBLAČILA, ŠPORTNO OBUTEV IN PRIMERNO DOLGO KOLEBNICO ALI DEBELEJŠO VRV. SPNI SI LASE, ČE IMAŠ PREDOLGE! VMES PIJ VODO!**

### **OGREVANJE:**

**ZA OGREVANJE LAHKO UPORABIŠ VELIKO RAZLIČNIH VAJ, PRI ČEMER TI NI TREBA KOLEBNICE DRŽATI V ROKAH.**

### **TE VAJE SO NASLEDNJE:**

- TEK OKOLI KOLEBNICE
- TEK OD ZAČETKA DO KONCA KOLEBNICE IN POČEP
- BOČNI SONOŽNI PRESKOKI KOLEBNICE NA TLEH
- DVIG KOLEN V HOJI NAPREJ IN NAZAJ OB KOLEBNICI
- DVIG PET V HOJI NAPREJ IN NAZAJ OB KOLEBNICI
- BOČNO PRETEKAVANJE KOLEBNICE NAPREJ IN NAZAJ



**PRI OGREVANJU JE POMEMBNO, DA VAJ NE DELAŠ PREHITRO IN POVRŠNO, NAREDI VSAJ 6 PONOVIČEV VSAKE VAJE!!!**

**GLAVNI DEL:**

**PRESKAKUJ KOLEBNICO. POMEMBNO JE, DA TVOJA KOLEBNICA ALI DEBELEJŠA VRV NI PREDOLGA.**

- SONOŽNI PRESKOKI NAPREJ VRTEČE KOLEBNICE Z MEDSKOKOM,
- SONOŽNI PRESKOKI NAPREJ VRTEČE KOLEBNICE BREZ MEDSKOKA.

**ČE TI VAJE TAKOJ NE USPEJO, NIKAR NE OBUPAJ.**

**PO KONČANI URI ŠPORTA SI MORAMO VEDNO UMIT ROKE, DA BOMO ZDRAVI.**



