

PONEDELJEK

ZAPLEŠI ZUMBO

Zumba je vrsta aerobike, ki vsebuje veliko plesnih korakov.

Preizkusi se in zapleši.

Če si pogumen/-na, si na glasbo lahko izmisliš nove korake in k plesu povabiš ostale člane družine.

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

ORIGAMI - METULJ

Izdelaj preprost origami metulja iz papirja.

Potrebuješ barvni papir in škarje.

S prepogibanjem najprej naredi kvadrat.

Nato sledi navodilom na posnetku.

<https://www.youtube.com/watch?v=nWjEYIMZnhE>

Z metuljčki lahko okrašiš sobo.

IDEJA:

Odreži nekaj leskovih ali vrbovih vej in jih postavi v vazo.

Na veje obesi ali prilepi metulje. Vazo lahko postaviš pred vhod ali na mizo, kjer bo pričarala spomladansko vzdušje.

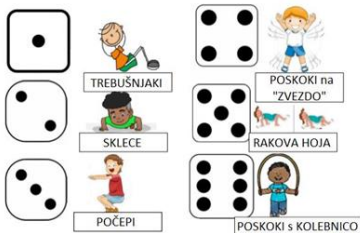
Zdaj pa veselo na delo!

SUPERHEROJSKE NALOGE S KOCKO

Potrebuješ igralno kocko. Za vsak met te čaka gibalna naloga. Vrzi jo vsaj 10x.



VRZI KOCKO IN IZPOLNI DOLOČENO NALOGO. VSARIČ LAHKO NAREDIŠ VEČ PONOVIŦEV. KOLIKO JIH USPEŠ NAJVEČ?



TOREK

PRAVLJIČNE OSEBE

Iz lepenke izrežite kvadrate. Število naj bo parno. Na kvadrate napišite imena pravljичnih oseb. Iz iste pravljice izberite dve osebi in njuni imeni napišite na kartončka. Kartončke položite na mizo, jih obrnite in premešajte. Igralci kartončke obračajo. Kdor dobi par, mora povedati, v kateri pravljici osebi nastopata, in na kratko obnoviti pravljico.



MAVRICA – MOBILE

Potrebuješ:

- vodene barve ali tempere
- čopič
- trši papir ali karton
- vrvico
- škarje

Na trši papir z vodenimi barvami nariši mavrico. Vajo ponovi tudi na drugi strani. Ko si mavrico poslikal na obeh straneh, jo razreži na tri enake dele. V vsak del s škarjami naredi dve luknjici in skozi njih napelji vrvico. Tvoja mavrica je narejna. Obesi jo na svoj priljubljen kotiček.



TEKMA V ZADEVANJU PLASTENK

Potrebuješ: plastenke, vrvico, škarje, palico, primerno žogico (teniška ali podobna)

Na prečno palico naveži vrvico, nanje pa plastenke. Na plastenke napiši število točk, ki ti jih prinese zadetek. Z manjšo žogico z določene razdalje poskušaš v 10 metih zbrati čim več točk. Nasvet: če v plastenko naliješ malo vode, bodo v primeru vetra manj nihale.



SREDA

MANDALA IZ NARAVNIH MATERIALOV

Potrebuješ: storže, peresa, majhne vejice in palčke, različne kamne (gladke in hrapave), posoda ali vrečka, prostor za oblikovanje mandale.

Navodila: S svojimi starši pojdi v naravo in naberite material. Poišči primeren prostor za mandalo. Najprej oblikuješ velik krog. Prva oseba naj izbere predmet in ga namesti na poljubno mesto. Nadaljujte tako, da pride na vrsto vsaka oseba. Izmenjujte se po določenem vrstnem redu in nadaljujte s sestavljanjem mandale tako dolgo, dokler ni mandala končana. Primer mandale je spodaj.



TUNIN NAMAZ

Čisto enostaven namaz, za zajtrk ali malico, ki ga lahko pripraviš svoji družini.

Sestavine:

- tuna v konzervi,
- 1 trikotni sirček,
- žlička majoneze
- sol, poper.

Postopek: Tunini odliješ odvečno olje, dodaš trikotni sirček in žličko majoneze ter z vilico vse skupaj dobro pretlačiš. Posoliš in popopraš. Sestavine lahko zmešaš ročno ali pa z multipraktikom/paličnim mešalnikom. Namaz postrežeš na toastu ali kosu kruha. Pa dober tek vsem skupaj!

RISTANČ MALO DRUGAČE

Potrebuješ:

- kredo in osnovo za stopalo (lahko jo izrežeš iz kartona ali pa si pomagaš s parom čevljev).



Trik je v tem, da jih vsakič obrneš v drugo smer, tako boste moral skakati sonožno in pri skoku še spreminjati smer.

Kdaj pa kdaj lahko stopali narišeš oddaljeno, tako da boš moral pri skoku razširiti noge. Narišeš lahko poljubno zaporedje stopal. Ko je na voljo veliko prostora, lahko narišeš dolgo zaporedje stopal.



K igri povabi še brata, sestro ter mamo in očeta. Postavite se v vrsto in začnite s skakanjem. Zabavno bo!

ČETRTEK

RISANJE S POMOČJO SENČE

Danes bomo risali s pomočjo sence. Potrebuješ list papirja, svinčnik, barvice, igračo in veliko sonca. Igračo postavi na tla in poišči njeno senco. Na senco postavi list papirja in s svinčnikom senco igrače obriši. Risbico pobarvaj.

Igračo lahko poskusiš narisati večkrat v dnevu, da boš videl, kaj se dogaja z njeno senco.



SENČNIK ZA GLAVO



Izdelaj si čisto enostaven senčnik za glavo. Za izdelavo potrebuješ: papirnati krožnik, svinčnik, škarje, flomastre, elastiko in spenjač.

Navodila in postopek za izdelavo najdeš na spodnji povezavi.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=U5lwu9Kuu_c&feature=emb_logo

KROŽNA VADBA

Nekaj minut bomo namenili tudi gibanju.

Navodila za vadbo so napisana na fotografiji.



PETEK

POIGRAJ SE Z MAKARONČKI

S flomastri ali drugimi barvami pobarvaj makarončke različnih oblik in iz njih ustvari poljuben motiv. Za idejo ti prilagamo primer, kjer so nastali čudoviti metuljčki.



VETRNICI IZ PLASTENKE

Danes bomo izdelovali vetrnice iz odpadnih plastenk.

Vetrnica iz platenke



Podrobnejša navodila si preberi na spodnji povezavi:

<http://otrocarije.blogspot.com/2007/09/vetrnica.html>

SPREHOD V NARAVI

S starši se sprehodi po bližnjem gozdu, travniku. Opazuj naravo okoli sebe. Ko prideš s sprehoda, se s starši igrajte igrico vislice. Tema so živali, rastline, predmeti, ki ste jih videli na sprehodu.