

ŠPORT (učenke)

Nadaljujemo z atletskimi vsebinami. Danes je na vrsti met žogice ali vortexa. Uporabiš lahko teniško ali kakšno drugo podobno žogico. Lahko tudi vortex, če ga imaš slučajno doma.

Če nimaš nič od tega poišči storž ali kaj podobnega.

Bodi previdna, kako in kam mečeš (da koga ne zadeneš ali kaj razbiješ)!

Navodila za vadbo:

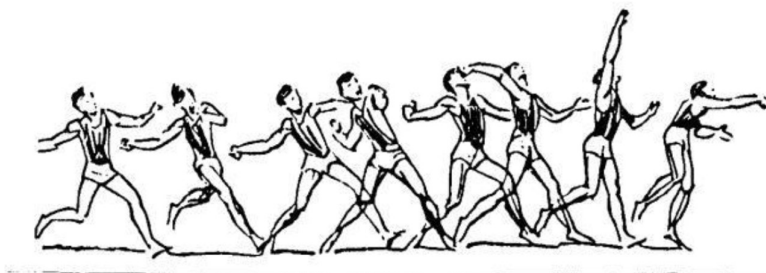
- 10 – 20 minut teka
- Gimnastične vaje
- Met z mesta (vsaj 10 x)
- Met z zaletom (vsaj 10 x)
- Raztezne in sprostilne gimnastične vaje

Najprej si preberi nekaj teorije, da se spomniš kakšna je pravilna tehnika:

MET ŽOGICE ALI VORTEXA Z ZALETOM

TEHNIKA META ŽOGICE DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:

- zalet,
- položaj za izmet,
- izmet,
- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.



- Žogico/vortex držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo žogico od zadaj, palec in mezinec pa od strani.
- Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki.
- Pazi na pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj;
- Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen (vedno hitrejši).
- Roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.
- Žogica mora leteti v loku.

Potrudi se, da bodo meti čim daljši.

GLASBENA UMETNOST 6. A 🎵

Pozdravljeni!

- V preteklih tednih ste spoznali vse družine glasbil: pihala, trobila, tolkala, glasbila s tipkami, brenkala in godala.
- V naslednjih dveh tednih pa boste podrobneje spoznali še **inštrumentalne komorne sestave** (D.Z. str. 51, 52) in **orkester** (D.Z. str. 53, 54). Časa za učenje obeh snovi imate dva tedna.
- V spletni učilnici imate dve priponki. Najprej si poglejte snov in navodila za učenje o inštrumentalnih komornih sestavih ter nato še za orkester.
Pozorno preberi navodila in veselo na delo. 😊

NE POZABI! Rok za oddajo seminarske naloge je DANES! (četrtek 28.5.)

Če imate kakršnokoli vprašanje ali težave z razumevanjem navodil, mi pišite v vašo skupino na e-Asistentu ali na e-naslov: barbararupar1@gmail.com

GOSPODINJSTVO: PRIPRAVA PIZZE

Pozdravljeni, šestošolci!

Do srede, ko sem pripravljala gradivo za petkovo delo, **se mi samo še en učenec ni javil** z izpolnjenim ocenjevalnim lističem. Prosim, da to opravi v čim krajšem možnem času in s tem zaključi obveznosti pri gospodinjstvu.

Vsi ostali imate v celoti opravljeno nalogo za oceno. Ocene so tudi že vpisane v redovalnico.

Za danes vam pošiljam recept, kako pripravite doma narejeno pico.

<https://www.kulinarika.net/recepti/kruh/hudo-dobra-domaca-pica/19636/>

<https://oblizniprste.si/slastna-kosila/domaca-klasicna-pizza/>

<https://www.220stopinjposevno.com/na-kro381niku/kako-doma-pripraviti-najboljse-testo-za-pico>

Seveda ste lahko pri pripravi pice ustvarjalni in jo naredite po svojem receptu.

Lepo vas pozdravljam, učiteljica Andreja.