

UČENEC 7. RAZREDA

V **PONEDELJEK** se boš lotil naslednjih nalog in dejavnosti, ki bodo popestrile tvoj dan:

Namesto urnika boš imel **dnevne naloge**, ki bodo povezane z različnimi predmeti.

1.	DRUŽBOSLOVJE SLOVENŠČINA
2.	GOSPODINJSTVO NARAVOSLOVJE
3.	ŠPORT RAZREDNIKOVA URA

Razredničarko ali učitelje lahko pokličeš za pomoč ali dodatno razlago.

Če imaš možnost, izdelek ali dejavnost poslikaj in pošlji učitelju, ki uči predmet, s katerim so vsebine povezane. Učitelj bo pregledal ali si nalogo dobro opravil in ti podal povratno informacijo.

DRUŽBOSLOVJE, SLOVENŠČINA

Zapiši naslov:

KOLIŠČARJI na BARJU

Preriši v zvezek od DRU hišo ali naselje koliščarjev.



Poslušaj ponovno prispevek (*BARJE V ČASU KOLIŠČARJEV* -

https://www.youtube.com/watch?v=m_3uXApIH1o) in **odgovori na**

vprašanja v zvezek DRU (pod sliko). Vprašanj ne pišeš, odgovore pa dokončaj v zvezek. (vsi odgovori so v posnetku!!!)

Kje v Sloveniji so živeli koliščarji? *Živeli so ...*

Ali so živeli v času pred našim štetjem ali v času našega štetja? *Živeli so v času ...*

Zakaj jim rečemo koliščarji? *Koliščarji jim rečemo, ker ...*

Kaj so bile prednosti tega, da so živeli ob jezeru? (3) *Prednosti življenja ob jezeru so bile ...*

Prepiši še: *KOLIŠČARJI SO BILI METALURGI, POMENI DA SO IZDELOVALI*

ORODJE, OROŽJE IZ KOVIN (BAKER, BRON). RAZVILO SE JE TUDI

POLJEDELSTVO, NABIRALNIŠTVO, LOV IN RIBOLOV. IZDELOVALI SO DREVAKE (čolne in lesa).

GOSPODINJSTVO in NARAVOSLOVJE

GOSPODINJSTVO

1. Ker se približuje praznik **VELIKE NOČI** bo te dni dišalo po sladki peki.

Tvoja naloga, da doma pripraviš **velikonočne venčke iz kvašenega testa**.

Recept za pripravo najdeš v spletni povezavi:

<https://mmmuffinsandcompany.blogspot.com/2015/03/pletenice-za-velikono.html>

Želim ti veliko ustvarjalnih trenutkov. Svoj izdelek poslikaj in pošlji sliko.

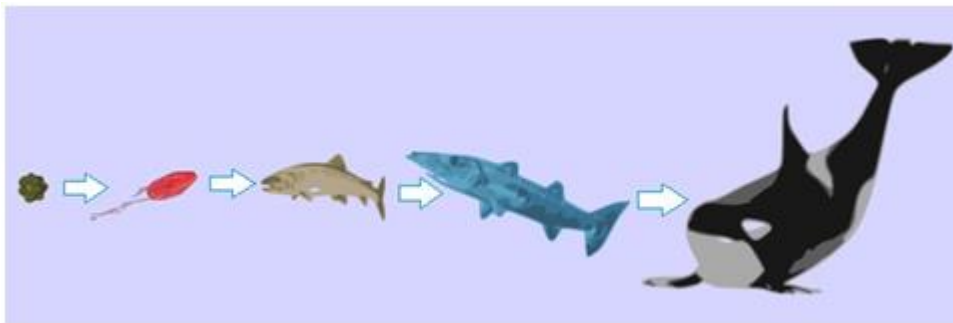
NARAVOSLOVJE

1. V zvezek zapiši naslov: **PREHRANJEVALNA VERIGA IN SPLET V MORJU**

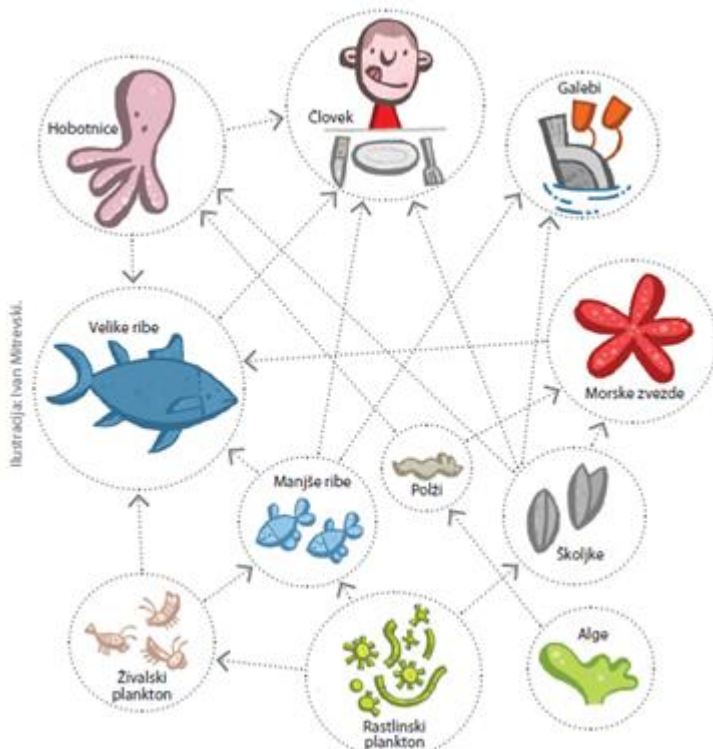
2. V zvezek zapiši: Prehranjevalno verigo sestavljajo **proizvajalci, potrošniki**. Proizvajalci v morju so drobni plavajoči organizmi (rastlinski plankton, alge, bakterije).

Potrošniki se hranijo z proizvajalci. Potrošniki v morju so: meduze, morski ježki, morski polži, ribe.

3. S pomočjo slike v zvezek zapiši primer **prehranjevalne verige** v morju:



4. S pomočjo slike zapiši v zvezek primer **prehranjevalnega spleta**:



Torej, s športno aktivnostjo skrbiš za svoje zdravje.

POVEČANJE VZDRŽLJIVOSTI PRI TEKU Z METODO

FARTLEK

Pozdravljeni učenci! V tem tednu boste spoznali FARTLEK! Ste že kdaj slišali to besedo? Verjetno niste, ampak nič hudega! Najprej si preberite, o čemu je govora, potem pa kar veselo na delo!

KAJ JE FARTLEK?

Fartlek je metoda za povečanje vzdržljivosti pri teku, ki izhaja iz Švedske. Bistvo metode je izvajanje vzdržljivostne vadbe v naravi. Med vadbo tekač vsebino vadbe prilagaja naravnim okoliščinam. Vsebina fartleka je posledica tekačeve domišljije in ni vnaprej določena. Lahko je sestavljena iz različnih elementov, kot so **hoja, lahkoten tek, gimnastične vaje, tek po klancu** navzdol ali navzgor, **premagovanje različnih naravnih ovir, šprint, poskoki, tek po zahtevni podlagi** (sneg, blato, trava,...).

» FARTLEK JE IGRA HITROSTI!«

Torej, Fartlek je tek, igra in še veliko več:

- lahko tečemo hitro ali počasi.
- vmes lahko izvajamo različne vaje (počepi, poskoki, sklece...).
- sami izbiramo teren (tečemo po ravnini, po klancu navzdol ali navzgor).
- sami določimo razdaljo.
- sami določimo cilj.

- sami določimo počitek.

Primer 1:

- 5 minut počasnega teka
- *minuta počitka (vmes lahko naredite raztezne vaje)*
- 2 minuti hitrega teka
- *minuta počitka*
- 10 sklec, 10 počepov, 10 poskokov na mestu
- tek po klancu navzgor
- *2 minuti počitka*
- 10 minut počasnega teka

Primer 2:

- 10 minut počasnega teka
- *2 minuti počitka (vmes lahko naredite raztezne vaje)*
- 30 sekund šprinta +30 sekund hoje (ponovi trikrat)
- 10 žabjih poskokov (čim dlje)
- *minuta počitka*
- 10 minut teka (4 minute počasi + 1 minuta hitro + 4 minute počasi + 1 minuta hitro).

***V primeru slabega vremena si izberi 5 krepilnih vaj iz povezave spodaj - vsako vajo ponovi trikrat (primer: 3-krat 10 sklec). Med vsako vajo imej minuto odmora.**

<https://www.youtube.com/watch?v=7spURPro47M&t=493s>