

UČENEC 9. 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 IN SLOVENŠČINA
2.	GOSPODINJSTVO/NARAVOSLOVJE
3.	ŠPORT IN 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 IN SLOVENŠČINA

DRUŽBOSLOVJE

1. Reši učni list za ponovitev DRŽAVNE UREDITVE V REPUBLIKI SLOVENIJI.

USTAVA REPUBLIKE SLOVENIJE je najvišji _____ naše države.

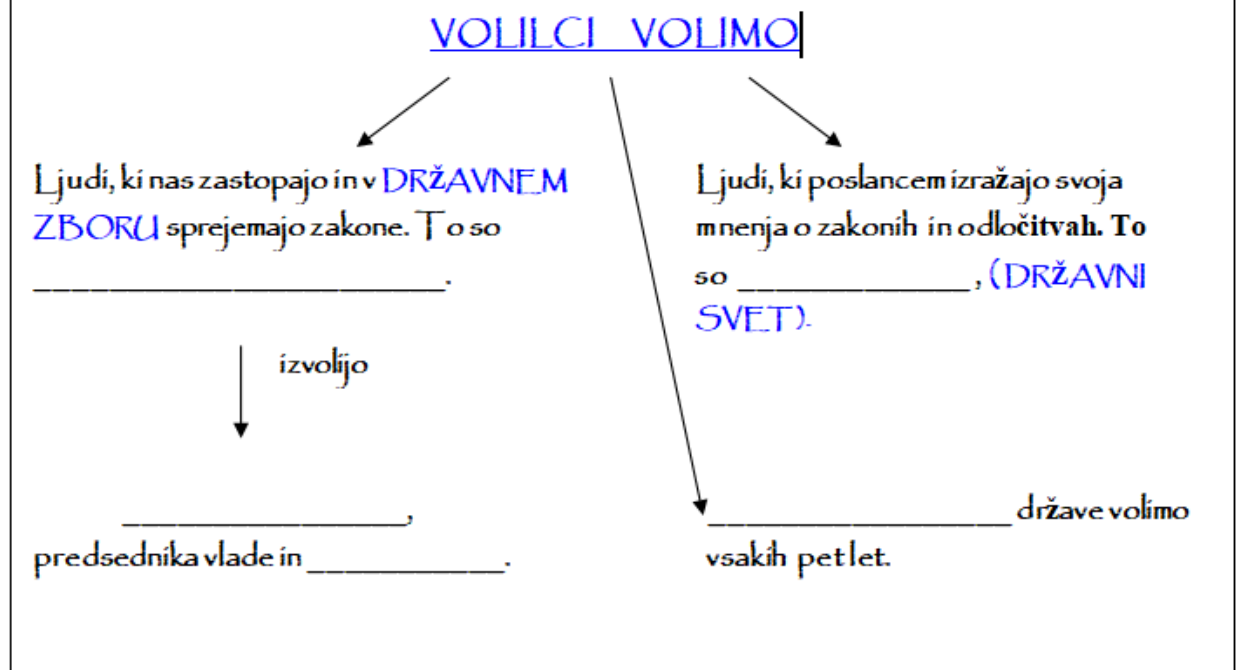
VOLILCI VOLIMO na **VOLITVAH** svoje **PREDSTAVNIKE** vsaka _____ leta.

Podčrtaj!

VOLITVE SO : tajne / javne.

VOLILNO PRAVICO imamo, ko dopolnimo _____ let.

→ Vstavi manjkajoče besede: vlada, poslanci, svetniki, ministri, predsednik



Podčrtaj trditve, kaj je v demokraciji dopustno in kaj ni!

Policist hoče nekoga, ki je nepravilno parkiral, kaznovati. Ta mu pove, da ima zelo nizko plačo. Policist se odloči, da ga ne bo kaznoval. Kaznoval bo le tiste, ki imajo dovolj veliko plačo.

- a) *To je v demokraciji dopustno.*
- b) *To v demokraciji ni dopustno.*

Učenci kritizirajo svoje učitelje, čeprav se učitelji trudijo, da bi svoje delo opravljali dobro in pravično.

- a) *To je v demokraciji dopustno.*
- b) *To v demokraciji ni dopustno.*

Znani politik se je poškodoval. Odpeljali so ga na oddelek nujne pomoči v bolnišnico. Tam ni hotel čakati, da pride na vrsto, ampak je zahteval, da ga zdravniki sprejmejo takoj.

- a) *To je v demokraciji dopustno.*
- b) *To v demokraciji ni dopustno*

SLOVENŠČINA

V zvezek napiši naslov SLOVENIJA, MOJA DEŽELA. Zapiši 6 povedi o Sloveniji. Napišeš lahko, kaj ti je v Sloveniji všeč, kaj bi spremenil, kam bi peljal obiskovalce, da si kaj ogledajo ...

GOSPODINJSTVO/NARAVOSLOVJE

GOSPODINJSTVO

1. Ker se približuje praznik **VELIKE NOČI** bo te dni dišalo po sladki peki. Tvoja naloga, da doma spečeš velikonočne venčke iz kvašenega testa. Recept za pripravo najdeš v spletni povezavi: <https://mmmuffinsandcompany.blogspot.com/2015/03/pletenice-za-velikono.html>

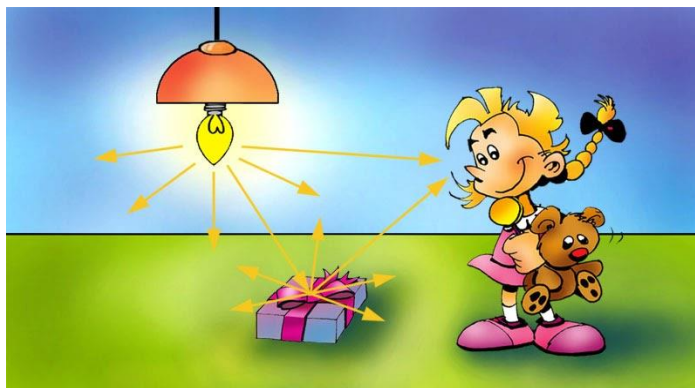
Želim ti veliko ustvarjalnih trenutkov. Svoj izdelek poslikaj in pošlji sliko.

NARAVOSLOVJE

1. Danes boš spoznal pojem **SVETLOBA**.

2. Ozri se okoli sebe in naštej čim več predmetov, ki te obkrožajo. Sedaj poglej skozi okno in naštej stvari, ki jih vidiš.

3. Razlaga: Ljudje lahko opazujemo čudovite oblike in barve narave. To nam omogočajo naše oči, ki zaznavajo **svetlobo**. Predmeti v okolici lahko svetlobo oddajajo ali odbijajo.



ŠPORT IN RAZREDNIKOVA URA

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 klanecu 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>