

OSNOVNA ŠOLA BISTRICA OB SOTLI

BISTRICA OB SOTLI 63 a, 3256 BISTRICA OB SOTLI

telefon: 03 800 11 00, faks: 03 800 11 11, e-pošta: o-bos.ce@guest.arnes.si



23. 3. – 27. 3. 2020

## OPB 3

Spodaj imate primere nekaj aktivnosti, ki jih lahko izvajate sami, z brati ali s sestrami in starši. Aktivnosti niso obvezne, zato se najprej lotite zaposlitve, ki vam jo pošilja razredničarka. Ker vem, da sedaj že res znate uporabljati arnes pošto, mi lahko pošljete pošljite pozdrave, kako se imate, slikate aktivnosti, ki jih počnete in kako doživljate učenje na daljavo. ([andreja.klakočer@guest.arnes.si](mailto:andreja.klakočer@guest.arnes.si))

## IDEJE ZA ŠPORTNO AKTIVNOST

### ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji sobi. Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vmes vrniti v svojo sobo.

**SPALNICA:** 15 počepov

**DNEVNA SOBA:** 20X kroženje z rokama

**KUHINJA:** 10 žabjih poskokov

**KOPALNICA:** 15 sklec

**HODNIK:** 10 poskokov na mestu

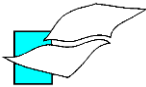
**VHODNA VRATA:** 15X bočni poskoki

**STOPNIŠČE:** 5x dol in gor

**STARŠI:** 3x se z rokami dotaknite prstov na nogi drug drugemu

**SPALNICA:** uleži se na posteljo in uživaj

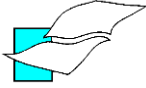




## V SPORTNA ABECEDA

**SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.**

- |  |   |
|--|---|
| <b>A</b> - 10 žabjih poskokov              | <b>L</b> - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)         |
| <b>B</b> - 10x kroženje z rokami naprej    | <b>M</b> - kroženje s trupom (10x na vsako stran)       |
| <b>C</b> - 5 sklec                         | <b>N</b> - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| <b>G</b> - 10 zajčjih poskokov             | <b>O</b> - 30x visoki skip na mestu                     |
| <b>D</b> - hoja naprej v čepu (5metrov)    | <b>P</b> - 5 vojaških poskokov                          |
| <b>E</b> - 10x skoki po desni nogi         | <b>R</b> - 10x kroženje z rokami nazaj                  |
| <b>F</b> - 10x skoki po levi nogi          | <b>S</b> - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)        |
| <b>G</b> - hoja po vseh štirih (15 sekund) | <b>S</b> - 10 bočnih poskokov                           |
| <b>H</b> - 10 visokih sonožnih poskokov    | <b>T</b> - hopsanje na mestu (15 sekund)                |
| <b>I</b> - 15x kroženje s trupom           | <b>U</b> - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu        |
| <b>J</b> - 10 počepov                      | <b>V</b> - 5 poskokov v počepu                          |
| <b>K</b> - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | <b>Z</b> - hitri tek na mestu (20 sekund)               |
- Z** - hoja nazaj v čepu (5 metrov)



## IDEJE ZA KUHANJE

Spodaj imaš nekaj idej, kaj početi v kuhinji. Lahko narediš tudi po svoje, starši naj te malo usmerijo. Zna biti zabavno!

### Sirovi polžki

Čas priprave: 40 minut  
Količina: približno 20 polžkov

**Sestavine:**

- 200 g moke
- noževa konica pecilnega praška
- 50 g masla
- 1 žlička sladke mlete paprike
- ščepec soli
- 1-1,5 dl mleka
- 50 g naribanega sira

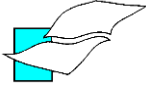
**Priprava**

1. Pečico segrej na 200 °C. Maslo nekaj časa pusti na sobni temperaturi, da se zmehča. Moko, pecilni prašek in maslo daj v posodo in zgneti s prsti.
2. V zmes primešaj še mletu papriko in sol. Dodaj 1 dl mleka in mešaj najprej z vilicami, nato pa še z rokami, da dobiš mehko testo. Če je testo presuho, dodaj še malo mleka.
3. Na pomokani delovni površini razvaljaj testo v pravokotnik, debel približno 0,3 cm. Potresi ga z naribanim sirom in zvij po daljši strani.
4. Z nožem zvitek razreži na 2 cm debele rezine. Pekač obloži s papirjem za peko, nanj položi polžke, malo jih pritisni z dlanjo, da se sploščijo, in jih peci približno 15 minut.

*Polžke lahko nadevaš še s puranjo šunkico Pepe! Ko testo potreseš s sirom, ga obložiš še s šunkico, nato pa vse skupaj zviješ in nadaljuješ po receptu.*

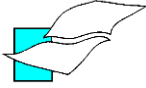
honor 9

60



Vir: Knjiga Otroci kuhamo (za vso družino in vse priložnos





## IDEJE ZA USTVARJANJE

Naslednji teden je materinski dan. Z malo volje lahko izdeláš kakšno rožico za mamo ali košaro, v katero daš rože, ki si jih nabral zunaj na travniku. Ne rabiš posebnega materiala, samo dobro voljo.



Vir: Knjiga PAPIR (Preprosti izdelki v 5. korakih)

Vir: <https://www.pinterest.com/pin/121597258667535569/>

**OSTANITE ZDRAVI,  
VELIKO SE SMEJTE  
IN OSTANITE DOMA!**

Andreja Klakočer, prof.