



## ŠPORTNI DAN NA DALJAVO

RAZRED: 4. razred

DATUM: 18. 5. 2020

TEMA: POHODNIŠTVO, VAJE ZA RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI, SKRBA ZA ZDRAVJE

### Dragi učenci instarši!

V ponedeljek, 18. maja 2020, bomo izvedli nekoliko drugačen športni dan na daljavo. Glavni namen je, da se v družbi vaših bližnjih, odpravite na pohod in predvsem uživate v gibanju v naravi!

Športni dan bomo razdelili na dva dela: **POHOD Z GOZDNO OLIMPIJADO IN AKTIVNOSTI DOMA.**

**Prosimo, da se držite splošnih navodil v času epidemije, izpostavimo najpomembnejše:** Izogibate se javnih površin, stiku z vsemi, kinisočlanivašedružine.

**Kot pa velja za vse športne aktivnosti, je pomembno predvsem to:** pred odhodom v gozd se obvezno zaščitite proti klopm, bodite primerno oblečeni, pijte tekočino, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte), primerno pripravite prostor za vadbo (odstranite vse nevarne, ostre predmete... V gozdu še posebej bodite pozorni na podrtja drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh... Bodite previdni tudi z vsem orodjem, ki ga boste uporabljali.

**Večinovajlahko izvedete vsi učenci, sevedavam lahko, če ne zmorete sami, pomagajodrugičlani družine, lahko pa kakšno vajo tudi izpustite. Izogibajte se plezanju na višini.**

Ker je športni dan zanimiva aktivnost za vse učence, športnemu pedagogu in razredničarki posredujete dve fotografiji (iz vsakega dela po eno) in izpolnjen vprašalnik, ki je na koncu navodil.

Verjamemo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč in boste vsi člani družine uživali! **Ostanite zdravi in fit!**

Učitelj Jan in učiteljica Jelka



PS: za morebitna dodatna vprašanja se obrnite na razrednika.

## POHOD (2x 30 min)

Preden se odpravite na pohod, dobro in zdravo zajtrkujte. Oblecite in obujte se primerno za pohod, imejte več plasti oblačil, da se lahko, ko vam bo toplo, slečete in ko se ohlajate, nazaj oblečete. V nahrbtnik si dajte pijačo, lahko tudi kakšen posladek. S seboj vzemite košaro (ali večjo vrečko) in vrtno škarje ali nož (previdno z nožem!), da boste lahko v košaro nabirali predmet s škarjami ter rezali in odstranjevali morebitne ostre štrleče veje.

Za cilj pohoda si izberite gozd, ki je čim bolj razgiban, kjer boste našli tudi kakšen štor, podrtο drevo in podobno. Priporočamo vsaj pol ure pohoda v eno smer.

Pomembno je, da spoštujemo naravo, kar pomeni, da vse smeti odnesemo s seboj domov, ne vznemirjamo živali, ne uničujemo rastlinja, spoštujemo tudi privatno lastnino.

Na poti ne pozabite opazovati prebujanja narave, ptičjega petja, lepote domačega kraja ....

Ko najdemo primeren prostor v/ob gozdu, se najprej ogrejemo:

## OGREVANJE PRED OLIMPIJADO – vaje, ki so ti neznane, zamenjaj s svojo vajo (15 min)

### 10 x JUMPING JACK



### IZPADNI KORAK LEVO IN DESNO



### IZPADNI KORAK NAPREJ



### ODROČENJE V IZPADNEM KORAKU



### 10 x ODKLON LEVO IN DESNO



### 10 x PREDKLON



### DOTIK PRSTOV NA NOGI (15 sekund)



### NE POZABITE NA PITJE TEKOČINE



## GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA GIMNASTIKA (15 min)

Sledi prva disciplina gozdne olimpijade – GOZDNA GIMNASTIKA. Preizkusi se v čim več vajah!

**HOJA PO DEBLU:**

Naprej, nazaj,...



Poizkusi še kakšen obrat, prednoženje, zajemanje..



...naredi lastovko...



...splazi se pod deblom (5 x)...



...naredi sklece v opori (10 x)...



...splezaj po deblu v opori na rokah...



...v položaj stoje na rokah (samo za spretnejše)...



...sonožno preskakuj deblo v opori na rokah...



... v opori na rokah se plazi po deblu...



Tije uspelo? Čestitke, malo se spočij, spij nekaj tekočine in se pripravi za naslednjo disciplino!

## GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA ATLETIKA (15 min)

Sedaj pa je na vrsti še GOZDNA ATLETIKA. Bodi previden, da se ne spotakneš. Pri metih preveri, da pred tabo ni nikogar.

...tek okoli drevesa 30 sekund v vsako smer...



...izziv: v 1 min se dotakni čimveč dreves...



...skoči in dotakni se najvišje veje, ki jo dosežeš...



...5x iz štora ali debela skoči v globino...



...5 x preskoči deblo...



...vrži storž čimdlje...



...poišči palico in jo meči kot kopje...najprej z mesta, potem z zaletom...



...poišči kamen in ga suni čim dlje...



...z objemom drevesa se zahvali gozdu...



**PREDEN ODIDEŠ IZ GOZDA IN NA POTI DOMOV...**

**(če si se odločil za izdelavo loka)**

Nareži nekaj tankih vej dolžine približno 1 meter, najboljša je trstika, ki raste ob vodi, ali kake druge, čim bolj lahke in ravne.



**(če si se odločil za izdelavo loka)**

Odreži vsaj eno vejo (ne sme biti suha, čim bolj naj bo prožna, da se ne zlomi, ko jo upogneš, najprimernejša je leska) dolžine približno 1,5m, enakomerne debeline približno 2 cm.



**(če si se odločil za ustvarjanje iz naravnih materialov)**

V gozdu in na poti domov nabiraj v košaro razne rastline in predmete, iz katerih boš kasneje ustvarjal doma...



Sedaj pa je že čas, da se odpraviš domov! Ne pozabi ničesar v gozdu. Uživaj na poti domov, previdno z nožem... Opazuj naravo... Se vidimo!



## POPOLDANSKA AKTIVNOST DOMA (60 min):

Izberieno aktivnost (če pa imaš čas in voljo, pa lahko več) tvojistarosti in spretnosti primerno:

1. IZDELAVA LOKA IN STRELJANJE Z LOKOM
2. IZDELAVA KOLAJNE
3. USTVARJANJE IZ NARAVNIH MATERIALOV

### IZDELAVA LOKA IN STRELJANJE Z LOKOM

Preden se lotiš izdelave loka, si oglej posnetek:

<https://www.youtube.com/watch?v=aF5KPVz1J7Q>

Iz tankih vej, ki si jih nabral v gozdu, odreži enakomerne puščice. Na eni strani lahko narediš zarezo za tetivo, na drugi pa oblepiš z lepilnim trakom, da je puščica obtežena in ni ostra.



Iz veje, ki si jo odrezal v gozdu, boš naredil lok. Na vsakem koncu veje oguli konec ali naredi zarezo, da tetiva ne zdrsne z loka. Za tetivo uporabi vrstico, ki je dovolj močna. Najprej naveži vrstico na eni strani, nato upogni vejo in zaveži na drugi strani in dobil boš preprost lok!



Prvo pravilo pri streljanju je, da nikoli ne meri v ljudi ali kamor koli, kjer bi lahko z izstrelki koga poškodoval!

Pri streljanju te naj budno spremljajo starši.



Loka ne napanjaj preveč, da te tetiva ne udari ali da lok ne počí.

Ciljaš lahko v kakšno drevo, v balo slame (na koncu ne pozabi odstraniti vse puščice) ali stiropor.

## IZDELAVA KOLAJNE

Za tako odlično izveden športni dan si zaslužiš kolajno! Prosi starše, da ti bodo pomagali pri izdelavi.

Približno 5 cm debelo vejo/deblo razžagaj na za prst debele kolobarje. Potrebuješ jih toliko, kot vas je bilo udeležencev športnega dne v družini. Z vrtalnikom zvrtaj luknjo za vrstico...

Pridobljene kolobarje ustrezno okraši z napisom. Predlagamo, da si vsi udeleženci zaslužite 1. mesto! Skozi luknjico zaveži trak in kolajna je narejena!!!! ČESTITAMO!



## USTVARJANJE Z NARAVNIM MATERIALOM



Pri ustvarjanju izdelkov iz naravnih materialov ti dopuščam veliko svobode. Nekaj idej: ustvari napis na temo športnega dne, ustvari številke ali račune, okraske, venčke, živali, izdelke... karkoli. Uporabi raznovrstne pripomočke (tudi lepilo, škarje,....)



Za konec izpolni še vprašalnik za 2. triletje in ga skupaj s fotografijami obeh delov športnega dne pošlji športnemu pedagogu in razredničarki.

**DRUGO TRILETJE (4. – 6.razred):**

Zapiši 5 besed, ki te spomnijo na zdravje:

**Kako daleč si sunil kamen, vrgel palico? Oceni razdaljo.**

Od 1-10 oceni, kako ti je bila vseč »gozdna olimpijada«?

**Napiši nekaj svojih občutkov o športnem dnevu na daljavo.**