



ŠPORTNI DAN NA DALJAVO 6.-9. RAZRED

OŠ IVANA BABIČA-JAGRA MAREZIGE

DATUM: PETEK, 24. 4. 2020

TEMA:

- ✓ POHOD Z GOZDNO OLIMPIJADO
- ✓ VAJE ZA RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI
- ✓ SKRB ZA ZDRAVJE

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE:

NAR, BIO, SLJ, MAT

Dragi učenci,

v petek, 24. 4. 2020, bomo izvedli športni dan na daljavo.

Z malo dobre volje, s pomočjo družinskih članov in velikooo domišljije, bo prav zagotovo nekaj posebnega!

Prosimo, da se držite splošnih navodil v času epidemije, izpostavimo najpomembnejše:

- **izogibate se javnih površin,**
- **stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine,**
- **ostajajte na področju svoje občine.**

Za športno aktivnost je pomembno da:

- **telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb,**
- **bodite primerno oblečeni,**
- **pijte tekočino,**
- **poslušajte svoje telo (ne pretiravajte).**

Ker je športni dan obvezna aktivnost za vse učence, vas prosim, da učiteljici ŠPOrta pošlješ izpolnjen vprašalnik, ki je na koncu navodil, do ponedeljka, 4.5.2020 (sport.osmarezige@gmail.com, easistent).

PET fotografij (1x foto-ZAJTRK, 2x foto-OGREVANJE, 2 x foto-VAJE V GOZDU) pa naložite: <https://photos.app.goo.gl/BGdyvewVUtkrvUxy8>.

Tisti, ki vam to ne gre od rok, pošljite na mail: lvessnaver@gmail.com.

Šele s tem (izpolnjen vprašalnik + 5 fotografij) ste opravili nalogo - športni dan.

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

Ostanite zdravi in fit!

1. Preden se odpravite na pohod, **DOBRO** in **ZDRAVO ZAJTRKUJTE**. **PRIPRAVITE SI PRAVI ŠPORTNI ZAJTRK**. Ne pozabite na fotografijo vašega zajtrka.



2. **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.

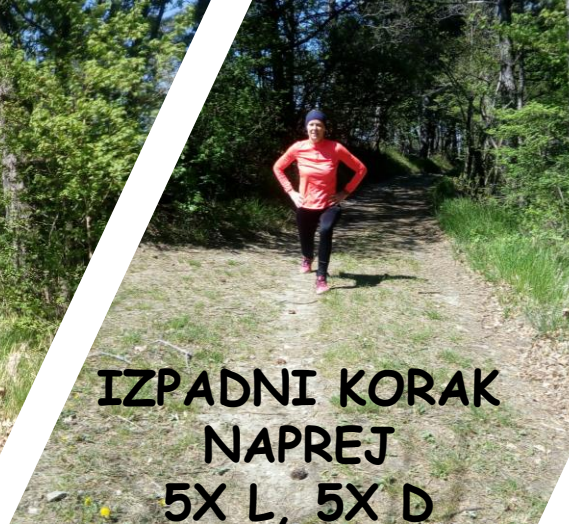
3. V nahrbtnik si dajte **PIJAČO**, lahko tudi kakšen posladek.

4. Za cilj pohoda si izberite **GOZD**, ki je čim bolj razgiban, kjer boste našli tudi kakšen štor, podrto 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....*



JUMP JACK 10 X



**IZPADNI KORAK
NAPREJ
5X L, 5X D**



PREDKLON 10 X



ODKLONI - 5XL, 5XD

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

Z GIMNASTIČNIMI VAJAMI

(ne pozabite na 2 fotografiji vašega
ogrevanja):

**NE POZABITE NA PITJE
TEKOČINE**



**DOTIK PRSTOV NA NOGI
15 SEK**



DOTIK PRSTOV NA NOGI 15 SEK



POČEPI 10X

GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA GIMNASTIKA IN ATLETIKA (30 min)

Preizkusi se v čim več vajah! NE POZABI NA FOTOGRAFIJE



PREVERI
TRDNOST
VEJE!!!!

VARNOST!!



PLEZANJE
ČEZ



BOČNO
PRESKAKO
VANJE



HOJA PO
VSEH
ŠTIRIH PO
KLANČKU



SKOK S
ŠTORA V
GLOBINO

PONOVITEV NIZKEGA ŠARTA



„NA MESTA“



PLEZANJE
POD



MET STORŽA



„POZOR“

...na koncu ŠD objemi drevo,
zahvalimo se naravi...



..če imamo srečo, vidimo kakšno rožico,
metulja, slišimo ptičje žvrgolenje...



...ali pa najdemo en šop odličnih
špargljev ☺



6., 7. RAZRED:

- ✓ Zapiši 5 besed, ki te spomnijo na zdravje:
- ✓ Kako se primerno pripravimo za pohod?
- ✓ Kako skrbimo za naravo pri pohodništvu?
- ✓ Izberi 1 vajo, ki ti je bila všeč in si jo izvedel v gozdu. Zakaj si izbral ravno to?

8., 9. RAZRED:

- ✓ Katera hrana vsebuje zdrav zajtrk, ki si si ga pripravil? Ti je kdo pomagal?
- ✓ Katere gibalne sposobnosti si razvijal pri »gozdni olimpijadi«? Izberi 5 vaj in napiši, katere gibalne sposobnosti si razvijal.
primer: visenje na veji - moč mišič rok in ramenskega obroča
- ✓ Napiši nekaj svojih občutkov o športnem dnevu na daljavo: