



OŠ Brinje Grosuplje

ŠPORTNI DAN NA DALJAVO

RAZRED: 6. - 9.

DATUM: petek, 24. april 2020

TEMA: VAJE ZA RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI, SKRB ZA ZDRAVJE

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE: NAR, BIO, TIT, LUM, SLJ, MAT, GOS

Dragi učenci in starši!

Športni dan bomo razdelili na tri dele: OLIMPIJADA V DNEVNI ŠOBI, PRIPRAVA ZDRAVEGA OBROKA IN AKTIVNOSTI DOMA.

Kot pa velja za vse športne aktivnosti, pa je pomembno predvsem to: telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, pijte tekočino, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte), primerno pripravite prostor za vadbo. Bodite previdni tudi z vsem orodjem, ki ga boste uporabljali. Za učence 6. razreda je **OBVEZNA prisotnost odrasle osebe** v vseh fazah športnega dne, pri učencih tretjega triletda pa priporočljiva, zato lahko športni dan izvedete tudi popoldan, če so starši dopoldne v službi.

Ker je športni dan obvezna aktivnost za vse učence, vas prosimo, da svojemu učitelju športa posredujete vsaj tri fotografije (iz vsakega dela po eno) in izpolnite vprašalnik – povezava do njega je na koncu navodil. Šele s tem ste opravili nalogo.

Vaši učitelji športa

P.S.: (Za morebitna dodatna vprašanja se obrnite na športne pedagoge)

OGREVANJE (30 min)

Preden začnete z vadbo, dobro in zdravo zajtrkujte. **Oblecite in obujte se primerno za vadbo, pripravite prostor, kjer boste vadili ter vse potrebne pripomočke. Ne pozabite na pijačo.**

Prostor **prezračite, pripravite si glasbo**, ki vam je všeč in vas bo pri vadbi dodatno motivirala.

OGREVANJE Z MARTINOM

Klikni **TUKAJ**



IZPADNI KORAK V LEVO IN DEŠNO



IZPADNI KORAK NAPREJ



ODROČENJE V IZPADNEM KORAKU



10 X ODKLON



10 X PREDKLON



DOTIK PRSTOV NA NOGI (15 sekund)



NE POZABITE NA PITJE TEKOČINE



OLIMPIJADA V DNEVNI SOBI: GIMNAŠTIKA »Š KAVČA« (25 minut)

Sledi prva disciplina olimpijade v dnevni sobi – GIMNAŠTIKA »Š KAVČA«. Preizkusi se v čim več vajah!

HOJA PO VRVI:
naprej, nazaj, ...



Poizkusi še kakšen
obrat, prednoženje...



...naredi razovko...



...se splaži pod stolom
(5 x)...



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



...splezaj po steni v
opori na rokah...



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



...sonožno preskakuj stol v opori na rokah ali
brez opore...



...v opori na rokah se splaži pod mizo...



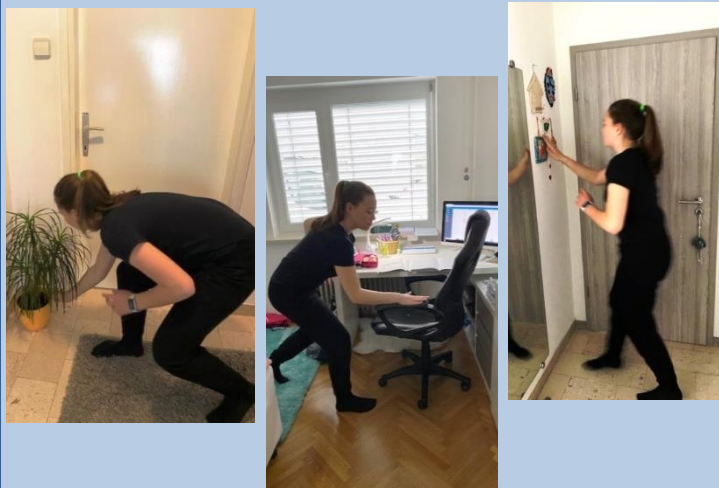
OLIMPIJADA V DNEVNI SOBI: ATLETIKA »Š KAVČA« (20 minut)

Sedaj pa je na vrsti še ATLETIKA »Š KAVČA«. Bodi previden, da se ne spotakneš. Pri metih preveri, da bo varno!

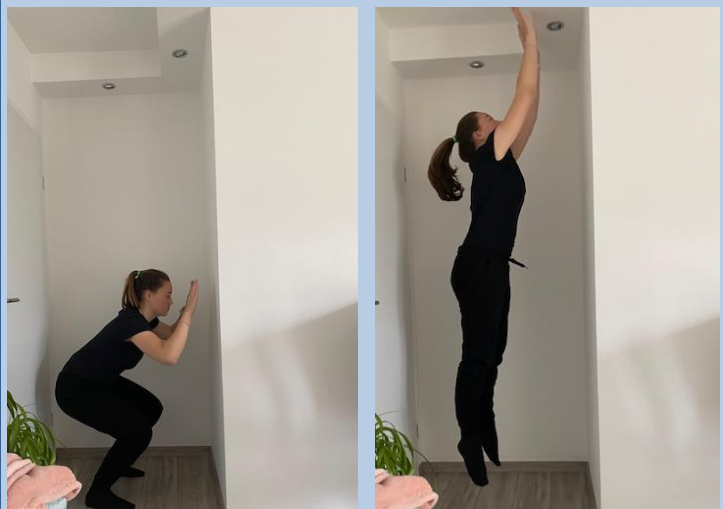
Tek okoli mize 30 sekund v Vsako smer...



... izziv: v 1 minuti se dotakni čim več predmetov v različnih prostorih...



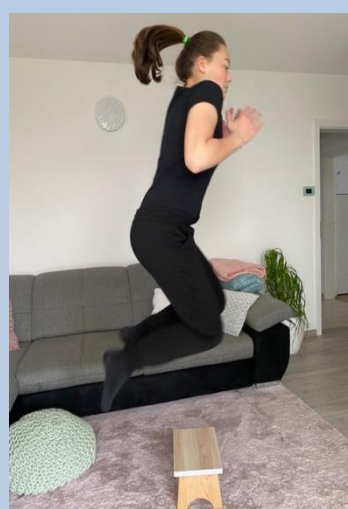
skoči in se dotakni čim višje točke na steni, ki jo dosežeš...



...5x s stola ali kavča skoči v globino...



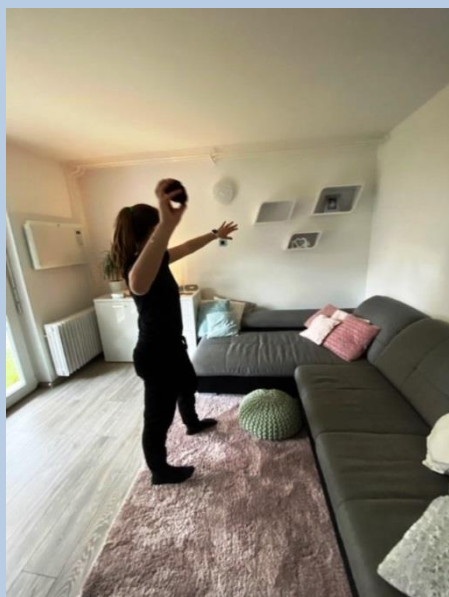
...5x preskoči pručko...



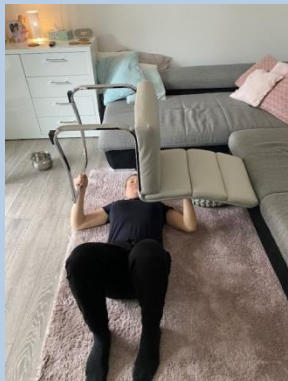
... Vrzi nogavico čim dlje...



... Z nogavico Zadevaj tarčo...in koš...



...uleži se na hrbet in dviguj stol izpred prsi ...



...Z objemom se Zahvali družinskim članom za pomoč...



PRIPRAVA ZDRAVEGA OBROKA (45-60 min)

Glede na letni čas in situacijo ti predlagamo, da narediš jed z zelenjavo.

Sestavine si pripravi dan prej, straši naj gredo po sestavine, ki jih nimate doma, v trgovino, ob upoštevanju trenutnih ukrepov.

Več o Zelenjavi in Zdravi prehrani si oglej [tukaj](#), ali preberi [tukaj](#) in [tukaj](#)

Izberi si enega od spodnjih receptov, glede na sestavine, ki jih imaš in glede na tvoje predhodne kuharske sposobnosti. Nekateri učenci boste še potrebovali pomoč staršev, večina pa bo že zmogla sama, za učence 8. in 9. razreda bo to mala malica...

PRAŽEN PIŠČANEC Z ZELENJAVO



[Povezava do recepta](#)

KUŠKUŠ Z ZELENJAVO



[Povezava do recepta](#)

MEŠANA SOLATA S PIŠČANECM



[Povezava do recepta](#)

Če katere sestavine ne smeš ali ne maraš uporabiti, poišči drug recept.

PA DOBER TEK! (ne pozabi fotografirati svoje jedi)

POPLDANŠKA AKTIVNOST DOMA (60 min)

Izberi **eno** aktivnost (če pa imaš čas in voljo, pa lahko obe), tvoji spretnosti primerno:

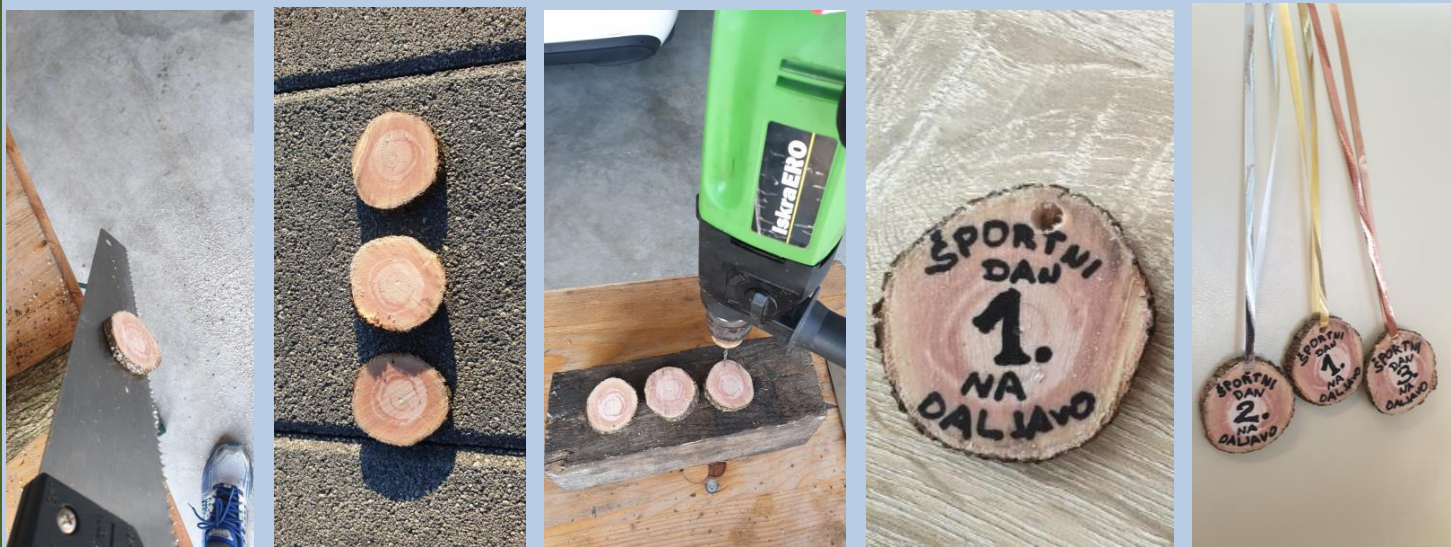
1. IZDELAVA KOLAJNE
2. USTVARJANJE IZ NARAVNIH MATERIALOV

IZDELAVA KOLAJNE

Za tako odlično izveden športni dan, si zaslužiš kolajno! Nekateri boste rabili pomoč staršev, večina jo bo lahko izdelala sama.

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 vrtnalnikom zvrtaš luknji za vrstico...

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



Seveda lahko kolajno izdeláš tudi iz **drugih materialov**, na primer kartona, pokrovčka,... Uporabi domišljijo!

Tukaj je nekaj primerov ☺



UŠTVARJANJE Z MATERIALI, KI JIH NAJDEŠ DOMA



Pri ustvarjanju izdelkov iz materialov, ki jih najdeš doma, ti dopuščamo veliko svobode. Nekaj idej: ustvari napis na temo športnega dne, ustvari številke ali račune, okraske, venčke, živali,... karkoli. Uporabi raznovrstne pripomočke (papir, karton, odpadno embalažo, lepilo, škarje, ...).



Za konec izpolni še **vprašalnik** za svoj razred, **fotografije** vseh treh delov športnega dne pa pošlji svojemu učitelju športa do nedelje, **26. aprila**, do **20.00**:

marko.potokar@os-brinje.si

monika.rjavec@os-brinej.si

maja.skerjanec@os-brinje.si

VPRAŠALNIK ZA 6. IN 7. RAZRED

<https://forms.gle/ZbGVt1R6GJAccVmS9>

VPRAŠALNIK ZA 8. IN 9. RAZRED

<https://forms.gle/WYT9rspXYswC3nWx5>