



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: POHOD Z GOZDNO OLIMPIJADO, PRIPRAVO ZDRAVEGA OBROKA IN AKTIVNOSTI DOMA.

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. **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 (odstranite vse nevarne, ostre predmete...). V gozdu še posebej bodite pozorni na podrtá drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh... 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 triletja pa priporočljiva, zato lahko športni dan izvedete tudi popoldan, če so starši dopolodne v službi. Zaščitite se pred klopi in se po prihodu domov preglejte!**

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)

POHOD (2x 30 min)

Preden se odpravite na pohod, dobro in zdravo zajtrkujte. Oblecite in obujte se primerno za pohod, imejte več plasti oblečil, 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 predmete 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, 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....

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

OGREVANJE PRED OLIMPIJADO (15 min)

10 x JUMPING JACK



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



GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA GIMNASTIKA (15 minut)

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

HOJA PO DEBLJU:
naprej, nazaj,...



Poizkusi še kakšen
obrat, prednoženje,
zajemanje...



...naredi razovko...



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



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



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



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



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



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



Ti je uspelo? Čestitke! Malo si odpočij, spi nekaj tekočine in se pripravi za naslednjo disciplino!

GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA ATLETIKA (15 minut)

Šedaj 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 minuti se dotakni čim več dreves...



...skoči in se dotakni čim višje veje, ki jo dosežeš...



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



...5x preskoči deblo...



... vrzi storž čim dlje...



... 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 1,5 m, enakomerne debeline približno 2 cm.



(če si se odločil za ustvarjanje iz naravnih materialov)

V gozdu in na poti domov nabiraj v košaro različne 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...

Opažuj naravo...

Gotovo si že lačen...

Doma te čaka okusen zdrav obrok, ki ga boš pripravil sam...

PRIPRAVA ZDRAVEGA OBROKA (30-60 min)

Glede na letni čas in situacijo ti predlagamo, da narediš jed iz regrata. Pojdi v naravo in si naberi regrat. Previdno z nožem!

Regrat raste skoraj povsod, izogibaj se bližine cest in gnojenih travnikov. Nabiraj raje mlad regrat, ki še ne cveti. Doma regrat očisti, nareži in operi pod tekočo vodo (ne namakaj, da ne uničiš vitaminov).

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

Več o regratu in njegovi uporabi si oglej tukaj.

Ali preberi 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...

REGRATOVA SOLATA S
KROMPIRJEM IN JAJCI



REGRATOVA GOŠTA JUHA



PIRINA PICA Z
REGRATOM IN JAJCEM



[Povezava do recepta](#)

[Povezava do recepta](#)

[Povezava do recepta](#)

Če katere sestavine ne smeš ali ne maraš uporabiti, poišči drug recept. Če ne najdeš regrata ali nikakor ni med tvojimi priljubljenimi živilji, pripravi kakšen drug Zdrav obrok.

PA DOBER TEK! (ne pozabi fotografirati svoje jedi)

POPLDANŠKA AKTIVNOST DOMA (60 min)

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

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

IZDELAVA LOKA IN ŠTELJANJE 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 vrvico, ki je dovolj močna. Najprej naveži vrvico na eni strani, nato upogni vejo in zaveži na drugi strani in dobiš boš preprost lok!



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

Pri streljanju naj te budno spremljajo starši.



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

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

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 vrtačnikom zvrtaš luknjo za vrvico...

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



UŠTVARJANJE Z NARAVNIM MATERIALOM



Pri ustvarjanju izdelkov iz naravnih materialov ti dopuščamo veliko svobode. Nekaj idej: ustvari napis na temo športnega dne, ustvari številke ali račune, okraske, venčke, živali,... karkoli. Uporabi raznovrstne pripomočke (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-brinje.si

maja.skerjanec@os-brinje.si

VPRAŠALNIK ZA 6. IN 7. RAZRED

[https://forms.gle/erE4ki\\$5TC7YTiJn9](https://forms.gle/erE4ki$5TC7YTiJn9)

VPRAŠALNIK ZA 8. IN 9. RAZRED

<https://forms.gle/FpGphyHm6NKCL9u36>