



ŠPORTNI DAN

Pozdravljeni učenci,

v prihajajočem tednu bomo izvedli športni dan na daljavo. Športni dan bo v sredo, 7.4.2021. V primeru slabega vremena lahko športni dan izvedete kateri koli dan v tednu do vključno 11.4.2021, ko učitelji pričakujemo vaše poročilo.

V nadaljevanju smo vam pripravili vsebino in navodila za izvedbo.

Običajno smo se na športni dan odpravili skupaj, s sošolci, tokrat mogoče z družino.

RAZREDI: 6. in 7. razred

VODJA: TI

SODELUJOČI: člani družine

PREHRANA: Malica iz nahrbtnika, napitek (voda)

PRVA POMOČ: Vodja skupine.

VSEBINA: pohod in spoznavanje (novih) starih iger

CILJI: - Biti aktiven 5 šolskih ur.

- Razvijanje pozitivnega čustva do gibanja v naravi, spoznavanje vrhov in krajine v okolici kraja, seznanjanje s planinskimi veščinami.

- Pozna smeri neba.

- Dodatna oprema: zaščita proti klopom.

- Upošteva pravila varne hoje.

- Nevarnosti v gorah.

- Razume pomen ukrepov za ohranitev narave, (smeti vedno odnesemo s seboj, ...).

- Pozna vpliv hoje na organizem in zna nuditi prvo pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah oteklinah) in pikih žuželk.

- Spoznavanje (novih) starih iger.

MOŽNI CILJI: Slivnica, Špička oziroma hribčki in doline okrog vas...

Namigi za dejavnost: Nekaj za preobleči, prvo pomoč, prehrana, pijača, zaščite..., pomoč za hojo. Če imaš težave z žulji si lahko že prej urediš tako, da boš zmanjšal možnost žuljev, ne obuješ novo obutev prvič za daljši pohod.

Obuti bodite v planinske čevlje ali športne copate (superge) z narezanim podplatom.

Poglej kje se nahajaš, v kateri smeri je vrh in kje je tvoj dom.

**KRATKO POROČILO Z VSEBINO O RAZUMEVANJU: 1. VPLIVA HOJE NA ORGANIZEM
2. NEVARNOSTI V GORAH
3. UKREPOV ZA OHRANITEV NARAVE**

POŠLJITE SVOJIM UČITELJEM ŠPORTA DO VKLJUČNO 11.4.2021. V PRIMERU, DA NE PRIDOBIMO POROČILA, BOSTE V DNEVNIK VPISANI KOT MANJKAJOČI. V PRIMERU ODSOTNOSTI POŠLJITE OPRAVIČILO SVOJEMU RAZREDNIKU DO 18.4. 2021.

IGRE SE IGRAJTE OB UPOŠTEVANJU NIJZ PRIPOROČIL. NAJBOLJE, DA JIH IZVEDETE S SVOJO OŽJO DRUŽINO.

Spodaj imate predstavljene tri možne igre, ki jih mogoče še ne poznate, poleg teh, pa se lahko igrate tudi - SKRIVALNICE – te pa vsi poznamo in v gozdu, kjer je teren poseben in se je še lepše igrati.

1. Igra »Piramida«

Na terenu z naravnimi skrivališči se v sredini postavi piramida iz treh krajših rogovil. Izbere se lovec, ki miže počaka, da se ostali skrijejo v okolici. Meje igrišča morajo biti dobro vidne in poznane. Cilj lovca je, da najde in pofočka vse udeležence. Ti poizkušajo podreti piramido preden jih lovec odkrije. Žrtev je pofočkana, če jo lovec zagleda, stoji z nogo v piramidi in pove njeno ime (ali barvo vsaj dveh kosov oblačil). Če teče proti njemu, je dovolj, da lovec pokaže na njega in ga pofočka. Skupinski napadi na piramido niso dovoljeni. Ujetniki se zbirajo v vnaprej določenem zaporu. Če nekdo piramido podre, so vsi ujetniki rešeni in se ponovno skrijejo. Ko lovec piramido popravi, znova prične z iskanjem. Občasno se neuspešen lovec zamenja, vzgojitelji vzpodbujajo "zabušante" in zaradi varnosti otrok pazijo na spoštovanje mej igrišča.

2. Igra »Kozo zbit«

Nariše se polje, z dvema črtama (polje se omeji na cca 10m).

Na sredo tega polja se postavi velik kamen. Pastir se postavi poleg kamna in nanj položi pločevinko. (najbolje široko, mi smo imeli pločevinke od lakov ali barv). Ostali pa se postavijo ob obe črti in s kamnom (manjši kamen) poskusijo zadeti pločevinko s kamna. Če pločevinka ne tiči na kamnu se lahko teče na drugo stran in seveda pobere tudi svoj kamen. Sčasoma se pločevinka obtolče in potem jo je zelo težko postaviti na kamen da bi tam stala.

Kadar je pločevinka na kamnu pastir lahko ujame vsakega ki je v polju in ga izloči iz igre. Zadnji, ki ostane pa ga zamenja kot pastir. Igra ima sicer nevarne pasti in možne so seveda poškodbe, ampak ne pomnim, da bi se kdaj komu kaj resnega zgodilo, pa smo jo igrali vse poletne večere do mraka.

Druga različica te igre je samo z eno črto. Kozo postavimo pa sebi primerno razdaljo.

3. Igra »Lovljenje zastave«

To je zagotovo ena izmed najbolj zabavnih iger na prostem!

Bistvo igre je zelo preprosto. Enemu igralcu določimo vlogo zastavonoše, ostali igralci imajo nalogo uloviti zastavo.

Lovljenje zastave sodi med ene izmed najbolj klasičnih iger na prostem, saj igra ne zahteva drugega, kot uporabo kakšne stare krpe ali kos blaga in voljo do teka.

Lovljenje zastave je fantastična igra za spodbujanje in krepitev kondicije. Krasna je, ker je brez znanega tekmovalnega naboja, kot jo prinaša večina "tekaških iger" z žogo.

UŽIVAJTE

Učitelji športa