



OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: g-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

ŠPORTNI DAN

za učence 1. – 9. razreda

Datum: četrtek, 21. 5. 2020

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

Dragi učenci in starši!

Pred nami je prvi športni dan na daljavo za vse učence in to v naravi. Vem, da smo zaradi epidemije omejeni, a zaradi tega ne bo nič slabše, prav nasprotno, naredili bomo še boljšega!

Športni dan bomo razdelili na dva dela:

POHOD Z GOZDNO OLIMPIJADO IN AKTIVNOSTI DOMA

Kljub temu, da so se ukrepi za preprečevanje širitve COVID-19 omilili, previdnost ne bo odveč. Zato raje izvajajte dejavnosti v krogu družine. Kot 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 podrta drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh... Bodite previdni tudi z vsem orodjem, ki ga boste uporabljali, še posebej z nožem.
- Za učence od 1.-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 dopoldne v službi ali kateri koli drugi dan v primeru slabega vremena do ponedeljka, 25. 05. 2020.
- Pred začetkom preberite celotna navodila in če je možno, jih natisnite in vzemite s seboj. Lahko pa si naredite zapiske ali pa datoteko z navodili ogledujete na mobilni napravi.

Večino vaj lahko izvedete vsi učenci, seveda vam lahko, če ne zmorete sami, pomagajo drugi člani družine, lahko pa kakšno vajo tudi izpustite. Izogibajte se plezanju na višini.

Športni dan je obvezna aktivnost za vse učence. Vsakršna povratna informacija glede poteka in



OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: g-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

izvedbe športnega dne bo dobrodošla. Prosimo vas, da povratne informacije (fotografije, zapisi dogodkov, mnenja, občutke) pošljete na e-naslov svojega razrednika.

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

1. POHOD (2x 45 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 prigrizek. 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. Priporočam vsaj 45 minut 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)

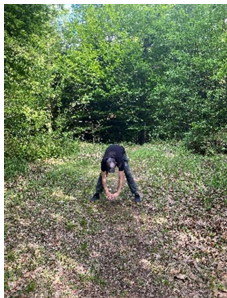
10 X JUMPING JACK	IZPADNI KORAK LEVO IN DESNO	IZPADNI KORAK NAPREJ	ODROČENJE V IZPADNEM KORAKU
			



OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE

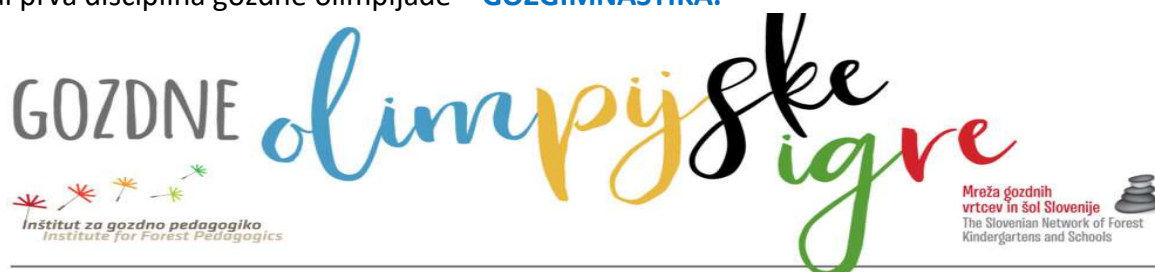
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: g-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

ODKLON LEVO IN DESNO 	10 X PREDKLON 	DOTIK PRSTOV NA NOGI 	NE POZABITE NA PITJE TEKOČINE 
---	--	--	--

2. GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA GIMNASTIKA (15 min)

Sledi prva disciplina gozdne olimpijade – **GOZGIMNASTIKA**.





OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: g-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

Preizkusi se v čim več vajah! Lahko si izmisliš tudi svoje.

HOJA PO DEBLU: Naprej, nazaj,... 	Poizkusi še kak obrat, prednoženje, zajemanje... 	...naredi lastovko 	...splazi se pod deblom 
...naredi sklece v opori 		...splezaj po deblu v opori na rokah 	...v položaju stoje na rokah (samo za spretnейše)... 
...sonožno preskakuj deblo v opori na rokah... 	...v opori na rokah se plazi po deblu... 		

Ti je uspelo? Čestitke, malo se spočij, spij nekaj tekočine pripravi za naslednjo disciplino!



OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: g-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

3. GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA ATLETIKA (15 min)

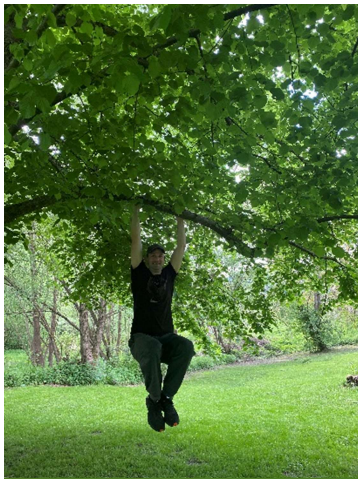
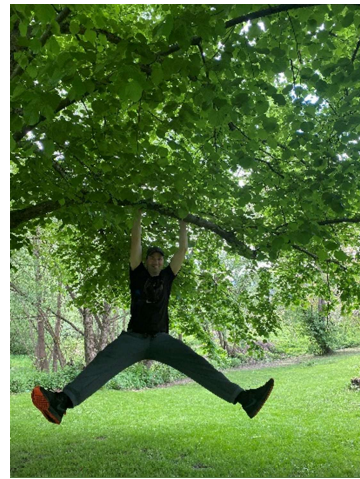
Na vrsti je še **GOZDNA ATLETIKA**. Pazi, da se ne spotakneš. Pri metih preveri, da pred tabo ni nikogar.

...tek okoli drevesa 30 sekund v vsako smer...		...izziv: v 1 min se dotakni čim več dreves...	
...skoči in dotakni se najvišje veje, ki jo dosežeš...		...5x skoči v globino...	...10 x preskoči deblo...
...daleč vrzi storž	...poišči palico in jo meči kot kopje... najprej z mesta, potem z zaletom...		



OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: g-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

...suni kamen čim dlje...		...poišči drevo z močno vejo, visiš čim dlje...	
			

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

(če se odločiš za izdelavo loka)		
Puščice: Nareži nekaj tankih vej dolžine približno 1 meter, najboljša je leska ali kake druge, čim bolj lahke in ravne. Debelina naj bo ob 5 mm do 1 cm.	Lok: 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 2cm.	
(če se odločiš 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...



OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: q-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

5. POPOLDANSKA AKTIVNOST DOMA (60 min):

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

1. IZDELAVA LOKA IN STRELJANJE Z LOKOM (4.-9. razred)
2. IZDELAVA KOLAJNE (4.-9. razred, 1.-3. razred s pomočjo staršev)
3. USTVARJANJE IZ NARAVNIH MATERIALOV (1.-9. razred)

1. IZDELAVA LOKA IN STRELJANJE Z LOKOM (4. - 9. r)

Preden se lotiš izdelave loka, si oglej posnetek:

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

Za izdelavo loka potrebuješ nož, močno vrvico, 1,5 m dolgo palico (leska). Pri rezanju naj pomagajo starši.	
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 dobil boš preprost lok!	



OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: g-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

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

Pri streljanju naj te budno spremlja jo 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 vse puščice) ali stiropor.

2. IZDELAVA KOLAJNE

(4.-9. razred, 1.-3. razred s pomočjo staršev)

Za tako odlično izveden športni dan si zaslužiš kolajno! Učenci tretjega triletja si jih že lahko izdelate sami, tudi spretnejši in izkušenejši učenci drugega triletja, učencem prvega triletja pa pri izdelavi pomagajte starši.

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 vrtnikom zvrtaš luknjo za vrvico...

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





OSNOVNA ŠOLA
PREVOLE
Prevole 32
8362 HINJE

Telefon: 07 3885-292, e-mail: q-prevole.nm@guest.arnes.si, Davčna št.: 69795819, Matična št.: 5086272, TRR: 01393-6030688591

3. USTVARJANJE Z NARAVNIM MATERIALOM (1.-9. razred)



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... karkoli. Uporabi raznovrstne pripomočke (lepilo, škarje,...). Ideje za različne izdelke ste prejeli tudi pri že izvedenih tehničnih dnevih. Poizkusite kaj novega...



Želim vam prijetno ustvarjanje in varno vadbo.

Ostanite zdravi in v gibanju!

drazenko.solaja@osnovnasolaprevole.si

