



PREDMET: ŠPORT

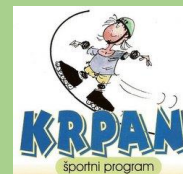
RAZRED: 5-6. b

TEMA: ŠPORTNI PROGRAM KRPAN

DATUM: pon. 25. – pet. 29. 5. 2020

Dragi učenci!

Ena obveznosti, ki jo moramo letos še opraviti, so naloge za **športni program Krpan**. Krpan vsebuje **teoretično znanje** in nekatere **gibalne naloge**. Teorijo boste našli na koncu navodil, prosim če gradivo preberete, si ogledate filmček in odgovorite na vprašanja.



Za opravljeno nalogo in prejeto medaljo pa morate narediti tudi sledeče praktične naloge:

DVA IZLETA (predlagam, da to izvedete med vikendom skupaj z družino)

Učenec opravi dva izleta. Cilja naj bosta različna. Hoje naj bo za štiri ure. En izlet naj bo celodnevni. Če je le mogoče, naj bo cilj vzpona od 400 do 500 višinskih metrov. Če ni mogoče opraviti izleta na željeno višino, ga opravimo na valovitem svetu. Ena etapa naj vsebuje približno tri četrt ure neprekinjene in nekoliko pospešene hoje.



PRESKAKOVANJE KRATKE KOLEBNICE (namesto kolebnice lahko uporabite vrvico)

Kolebnico, ki je v začetnem položaju za nogami, učenec zavrti nazaj navzgor in nad glavo naprej ter nato z njo v isti smeri 15 krat zakroži ter jo pri tem vsakokrat sonožno preskoči. Učenec vrvico preskakuje z medskoki ali tako, da preskoke povezuje enega za drugim brez medskokov. Učenec je nalogo opravil, če je 15 krat povezano preskočil krožečo kolebnico. Učenec lahko nalogo opravlja, kolikokrat hoče.



NOGOMET – UDAREC ŽOGE Z NOGO (namesto nogometne žoge lahko uporabite tudi kakšno drugo žogo)

Dva metra od čvrste stene narišemo na tla črto. Učenec stopi za črto in udarja žogo z nogo proti steni. Odbite žoge lahko ustavlja samo z nogo. Udarec je lahko s poljubnim delom stopala. Učenec črte ne sme prestopiti, lahko pa udari žogo, ki je obstala na črti ali nekoliko pred njo. Nalogo opravljajo tudi deklice. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je bil od desetih poskusov vsaj 7 krat uspešen, to je, če:



- se je žoga odbila od stene do njega in jo je nadzorovano ustavil,
- žoga ni ostala v prostoru med črto in steno ali ni ušla po prostoru,
- učenec med opravljanjem naloge ni prestopil črte.

Če ti ne uspe prvič, ne obupaj. Poskusi večkrat.

Ne pozabite na ogrevanje pred aktivnostmi, na primerno obleko in obutev ter zadostno pitje tekočine.

Želim vam veliko užitek pri gibanju, naj bo koristno in zabavno hkrati!



(info: mitja.vidovich@gmail.com in FB messenger)

Vaš učitelj Mitja

KRPAN - TEORIJA

Ena od nalog je tudi poznavanje nekaterih teoretičnih vsebin o pohodništvu in planinstvu. Preberite si tekst 2x, poskusite obnoviti vsebino tako, da odgovorite na vprašanja na koncu besedila.

Lahko si ogledate tudi video o planinstvu.

Oprema za izlete in pohodništvo!

Neustrezna oprema lahko temeljito zagreni izlet, hkrati pa lahko povzroči tudi nekatere zdravstvene nevarnosti (žulji, piki insektov, prehlad, zvin gležnja in podobno).

Čevlji so skoraj najpomembnejši del opreme. Če nagajajo, je ves izlet pokvarjen. Biti morajo udobni, znošeni, ne premajhni in ne preveliki. Najboljši so visoki čevlji, da se oprimejo gležnjev in jih utrdijo. Izjemoma lahko gremo na izlet v nižjih supergah, vendar to ne velja za visokogorje!

Obutev mora biti nepremočljiva, še posebno za zimski izlet.

Oblačila morajo biti udobna, športna in letnemu času in vremenu primerna. Velikokrat pride kakšno rezervno oblačilo v nahrbtniku zelo prav.

Pohodne palice: Najboljše so tiste zložljive, ki jih lahko nosimo v nahrbtniku, sicer lahko uporabimo tudi smučarske. Pri celodnevni hoji nam bodo zelo v pomoč.

Mali nahrbtnik je obvezen del pohodnikove opreme. Če nimamo posebnega izletniškega nahrbtnika, je dober tudi tisti, v katerem nosimo knjige. V nahrbtniku je treba imeti še ali vetrovko ali lažji dežni plašč in lažje pokrivalo.

Dobro je, če imamo v nahrbtniku še rezervno majico, da se preoblečemo, če nas dobi dež, ali če se preveč oznojimo. V nahrbtnik damo tudi hrano: sadje, sadni sok, sendvič, pecivo, čokolada.

Druge drobne stvari: plastična vrečka za spravljanje odpadkov, obliž za žulje, pršilo proti insektom, toaletni papir, papirnata brisača, knjižica za vpis izleta, žepnina.

Ko se odpravljam v hribe, mi bo prav prišel tale seznam:

Enodnevni pohod:

- * visoki usnjeni pohodni čevlji
- * debele/volnene nogavice
- * pohodne hlače
- * perilo (majica) iz hitro sušečega materiala
- * srajca ali puli
- * flis ali vetrovka
- * kapa
- * rokavice
- * pokrivalo za zaščito pred soncem (klobuk, ...)
- * sončna očala
- * krema za zaščito pred soncem
- * (zložljive) pohodne palice
- * brezalkoholna pijača (čaj, sok, energijski napitek, ...)
- * malica (sendvič, sadje, čokolada, ...)
- * ustrezen zemljevid, se posebej če ne poznamo terena
- * čelada; če je pot izpostavljena ali se vije po terenu kjer je nevarnost padanja kamenja ali manjšega zdrsa



Poglej si kratek film:

<https://www.youtube.com/watch?v=7HOxgA5y7ml>

Odgovori na vprašanja:

1. Kaj je najpomembnejši del opreme za v hribe?
2. Kdaj je potrebno v hribe vzeti tudi čelado?
3. Kaj so osnovne stvari, ki jih dam v nahrbtnik, ko se odpravljam na izlet.
4. Zakaj misliš da so dobrodošle pohodne palice?