



## OŠ Cirkulane-Zavrč

# ŠPORTNI DAN NA DALJAVO

RAZRED: 1. - 9.

DATUM: torek, 7. 4. 2020

TEMA: POHODNIŠTVO, VAJE ZA RAZVOJ GIB. SPOSOBNOSTI, SKRB ZA ZDRAVJE  
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE: NAR, BIO, TIT, LUM, SLJ, MAT, GOŠ

### Dragi učenci in starši!

Danes je 7. april, SVETOVNI DAN ZDRAVJA. Vsako leto na naši šoli ta dan obeležimo s športnim dnevom, saj se zavedamo, da gibanje pomeni zdravje! Letos bomo seveda primorani izvesti športni dan na daljavo. A zaradi tega ne bo nič slabše, prav nasprotno, naredili bomo še boljšega!

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... Ne pozabite se zaščititi pred klopi! Bodite previdni tudi z vsem orodjem, ki ga boste uporabljali. **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.

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 plezanja na višini.

Ker je športni dan obvezna aktivnost za vse učence, vas prosimo, da razrednikom posredujete vsaj tri fotografije (iz vsakega dela po eno) in izpolnjen vprašalnik, ki je na koncu navodil. Šele s tem ste opravili nalogo.

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

Vaši učitelji OŠ Cirkulane-Zavrč

PS: (za morebitna dodatna vprašanja se obrnite na športne pedagoge ali razrednike)



## POHOD (2x 30 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 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  
LEVO IN DESNO



IZPADNI KORAK  
NAPREJ



ODROČENJE V  
IZPADNEM KORAKU



10 x ODKLON LEVO IN  
DESNO



10 x PREDKLON



DOTIK PRSTOV NA  
NOGI (15 sekund)



NE POZABITE NA  
PITJE TEKOČINE





## GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA GIMNAŠTIKA (15 min)

Šledi prva disciplina gozdne olimpijade – GOZDNA GIMNAŠTIKA. Preizkusi se v čim več vajah!

HOJA PO DEBLJU:

Naprej, nazaj,...



Poizkusi še kakšen obrat, prednoženje, zajemanje..



...naredi lastovko...



...splaži se pod deblom (5 x)...



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



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



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



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



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



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



## GOZDNA OLIMPIJADA: GOZDNA ATLETIKA (15 min)

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 min se dotakni čim več dreves...



...skoči in dotakni se najvišje veje, ki jo dosežeš...



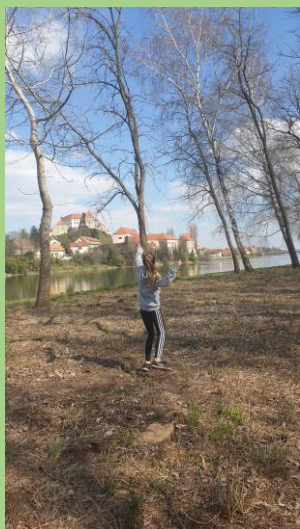
...5 x iz štora ali debela skoči v globino...



...5 x preskoči deblo...



...vrži storž čim dje...



...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 1,5m, 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...



Še danes pa je že čas, da se odpraviš domov! Ne pozabi ničesar v gozdu. Uživaj na poti domov, previdno z nožem... Opazuj naravo... Gotovo si že lačen... Doma te čaka okusen, zdrav obrok, ki pa ga boš pripravil sam... Še vidimo!



## 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 vsepovsod, izogibaj se bližine cest in umetno gnojnih 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, starši 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. Učenci prvega triletja boste potrebovali še pomoč staršev, večina učencev drugega triletja bo že zmogla sama, za učence tretjega triletja bo to mala malica...

### REGRATOVA ŠOLATA S KROMPIRJEM IN JAJCI



<https://www.kulinarika.net/recepti/solate/regrat-s-krompirjem-in-jajci/3584/>

### REGRATOVA GOŠTA JUHA



<https://www.kulinarika.net/recepti/juhe-in-zakuhe/regratova-gosta-juha/11188/>

### PIRINA PICA Z REGRATOM IN JAJCEM



<https://www.aninakuhinja.si/recepti/pirina-pica-z-regratom-in-jajcem/>

Če katere sestavine ne smeš ali ne maraš uporabljati, najdi drug recept. Če ne najdeš regrata ali nikakor ni med tvojimi priljubljenimi živili, pripravi kakšen drug zdrav obrok.

**PA DOBER TEK!** (ne pozabi pofotografirati tvoje jedi)



## POPOLDANŠKA 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 ŠTELJANJE 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)

### IZDELAVA LOKA IN ŠTELJANJE Z LOKOM (4.-9. razred)

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 vrstico, ki je dovolj močna. Najprej naveži vrstico 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 kamor koli, kjer bi lahko z izstrelki koga poškodoval!

Pri streljanju naj te budno spremljajo starši.



Loka ne napečaj 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.





## 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 vrtalnikom zvrtaš luknjo 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!



## USTVARJANJE Z NARAVNIM MATERIALOM (1.-9. razredi)



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 tvoje triletnje in ga skupaj s fotografijami vseh treh delov športnega dne pošlji razredniku.

### PRVO TRILETJE (1. – 3. razred):

Kdo iz družine se je udeležil športnega dne?

Katere živali si opazil na pohodu?

Kaj ti je bilo najbolj všeč pri »gozdni olimpijadi«?

Katere naravne materiale si nabral na poti?

Katero popoldansko aktivnost si izbral in zakaj?

### DRUGO TRILETJE (4. – 6. razred):

Kateri dan obeležujemo 7. aprila?

Zapiši 5 besed, ki te spomnijo na zdravje:

Kako daleč si sunil kamen, vrigel palico? Oceni razdaljo.

Od 1-10 oceni, kako ti je bila všeč »gozdna olimpijada«?

Koliko časa si porabil za pripravo zdravega obroka in kaj si pripravil?

### TRETJE TRILETJE (7. – 9. razred):

Kako se primerno pripravimo za pohod?

Kako skrbimo za naravo pri pohodništvu?

Katere gibalne sposobnosti si razvijal pri »gozdni olimpijadi«?

Katera hrana vsebuje obrok, ki si ga ti pripravil?

Napiši nekaj svojih občutkov o športnem dnevu na dajavo: