

# 3. ŠPORTNI DAN – POHOD Z AKTIVNOSTMI

**KDAJ?** torek, 5. maj 2020

## **TEMA:**

pohodništvo, vaje za razvoj gibalnih sposobnosti, skrb za zdravje

## **Dragi drugošolci in starši,**

pripravite se na 3. športni dan - **POHOD Z AKTIVNOSTMI.**

Prosimo, da se držite splošnih navodil v času pandemije – izogibajte se javnih površin in stika z vsemi, ki niso člani vaše družine.

## **PREDLOG**

Na pohod se odpravite skozi gozd, kjer boste lahko športno aktivni še drugače.

Športne aktivnosti izvajajte le, če ste zdravi in brez poškodb, primerno oblečeni in obuti, s prostora za vadbo odstranite vse nevarne, ostre predmete, ob izvajanju športa pijte tekočino (najbolje vodo, nesladkan čaj) in zaščitite se pred klopi.

V gozdu bodite še posebej pozorni na podrtja drevesa, naravne ovire na tleh...

## **POMEMBNO!**

Spoštujmo naravo! Vse svoje smeti odnesemo s seboj domov, ne vznemirjamo živali, ne uničujemo rastlinja, spoštujmo tudi privatno lastnino.

## **OBVEZNA je prisotnost odrasle osebe.**

Večino vaj lahko izvedete vsi drugošolci. Če ne zmorete sami, naj vam pri tem pomagajo odrasli člani družine.

Športni dan je obvezna aktivnost za vse učence, zato, če ga v torek ne uspete opraviti, ga opravite na katerikoli drug sončen dan.

V želji, da vam bodo aktivnosti športnega dne všeč, vam želimo, da v njih uživajte. Ostanite zdravi!

# POHOD (2 x 60 min) Z AKTIVNOSTMI

Priporočamo enourni pohod v eno smer.

Preden se odpravite na pohod, dobro in zdravo zajtrkujte.



Primerno se oblecite in obujte, v nahrbtnik si dajte pijačo (najbolje vodo, nesladkan čaj), lahko tudi kakšen zdrav prigrizek, sadje...

Za **POHOD SI IZBERITE POT V GOZD**, ki je čim bolj razgiban, kjer boste našli tudi kakšen štor, podrto drevo... **Da bo pot zanimivejša, se lahko na primernem prostoru, v ali ob gozdu, ogrejete:**

**OGREVANJE** - lahko izvedete tudi druge vaje.

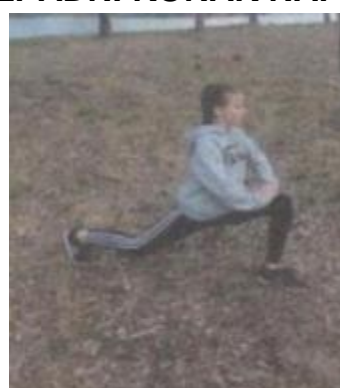
10 x POSKOKI



10 X IZPADNI KORAK  
LEVO – DESNO



10 X  
IZPADNI KORAK NAPREJ



10 x ODKLON  
LEVO - DESNO



10 X DOTIK PRSTOV NA  
NOGI; LEVO – DESNO



10 X PREDKLON



**NE POZABITE  
PITIJ VODO ...**



in izvajate **AKTIVNOSTI V GOZDU.**



Preizkusi se v čim več vajah! Vaje prilagajaj svojim sposobnostim. Lahko si izmisliš tudi svoje. Pri tem **NE POZABI** – varnost je na prvem mestu!

**HOJA PO DEBLU NAPREJ – NAZAJ,  
POSKUSI NAREDIRI KAKŠEN OBRAT**



**HOJA PO DEBLU  
PO VSEH ŠTIRIH**



**HOJA PO DEBLU BOČNO**



**NA DEBLU ZADRŽI RAVNOTEŽJE  
– NAREDI LASTOVKO**



**POIŠČI STORŽ IN  
GA VRŽI ČIM DALJ**



**TEK OKOLI DREVESA –  
15 sek V ENO IN 15 sek V DRUGO SMER**



**IZ ŠTORA VEČKRAT  
SKOČI V GLOBINO**



**SKOČI IN SE DOTAKNI NAJVIŠJE VEJE,  
KI JO DOSEŽEŠ**




**V 1 MIN SE DOTAKNI ČIM VEČ DREVES**



## NA CILJU ...

Ko prispete na cilj, ki ste si ga zadali, si odpočite, prigriznite priboljške, preprosto uživajte v naravi.

## PRED ODHODOM DOMOV ...

 se z objemom drevesa zahvalite gozdu,

 pospravite za sabo.



## UŽIVAJTE NA POTI DOMOV ...

... opazujte naravo...

## S FOTOGRAFIJO ENE IZMED ŠPORTNE AKTIVNOSTI

 @SPOROČI UČITELJICI, KAKO TI JE ŠLO.



viri:

[http://cirkulane-zavrc.splet.arnes.si/files/2020/04/%C5%A0PORTNI\\_DAN\\_1-9\\_torek\\_7\\_april\\_2020.pdf](http://cirkulane-zavrc.splet.arnes.si/files/2020/04/%C5%A0PORTNI_DAN_1-9_torek_7_april_2020.pdf)

[https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/2077595/mod\\_resource/content/1/%C5%A0PORTNI%20DAN%20ONA%20DALJAVO.pdf](https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/2077595/mod_resource/content/1/%C5%A0PORTNI%20DAN%20ONA%20DALJAVO.pdf)

<https://www.zazdravje.net/scepki-zdravja/objemimo-drevo-starodavne-modrosti-za-vec-harmonije-v-pomladnem-casu/>

pripravila Polona Ramšak, prof.