

ČETRTEK, 16. april 2020

ŠPORTNI DAN NA DALJAVO

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

NAČRT:

1. JUTRANJE OBVEZNOSTI
2. POHOD
3. MALICA
4. IGRE



1. JUTRANJE OBVEZNOSTI

- 7. 30 VSTAJANJE
- DO 8.00 POSPRAVLJANJE POSTELJE IN SOBE TER OSEBNA HIGIENA
- 8.00 DO 8.30 PRIPRAVA ZAJTRKA, ZAJTRK — pripravi zajtrk za vso družino
- 8.30 DO 9.00 POSPRAVLJANJE ZAJTRKA, PRIPRAVA NA POHOD



2. POHOD

- Obuješ primerno obutev, primerna oblačila, ne pozabi, da so v gozdu lahko že klopi.
- S seboj obvezno povabi brata ali sestro, starše ali stare starše.
- Tudi plastenka z vodo bo zelo dobrodošla.
- Za cilj pohoda si izberi gozd, ki je čim bolj razgiban, kjer boš našel/našla 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 pozabi opazovati prebujanja narave, ptičjega petja, lepote domačega kraja....
- Ko najdeš primeren prostor ob gozdu, se najprej ogrej – vaje najdeš na spodnji povezavi
<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=DRKIrPWPOHN9VhsZTJBnnTiQ&jwsorce=cl>
- Začni hoditi počasi, nato hitrost stopnjuj.
- Ko prideš do podrtega drevesa, hodi po deblu naprej, nazaj, splezaj pod njim, hodi po deblu po štirih, preskakuj,...
- Teči okrog dveh, treh dreves
- Skoči v zrak in se dotakni veje
- Preskoči jarek, manjši potok
- Poišči vejo, storž in ga vrži čim dlje
- Izmenično stopaj na štor
- Ko zapuščaš gozd, si poišči poljubno drevo, ga objemi, zapri oči in prisluhni....



3. MALICA

- Ko se vrneš domov, si privošči kratek počitek, pripravi in pojej malico (sadje, kruh z dobrim namazom, voda)
- Zelo dober namaz lahko narediš tudi sam/a.
- REGRATOV MED
- Potrebuješ.
 - 300 cvetov regrata
 - 2 limoni
 - 1 l vode
 - 3,5 kg sladkorja
 - 2 citronki

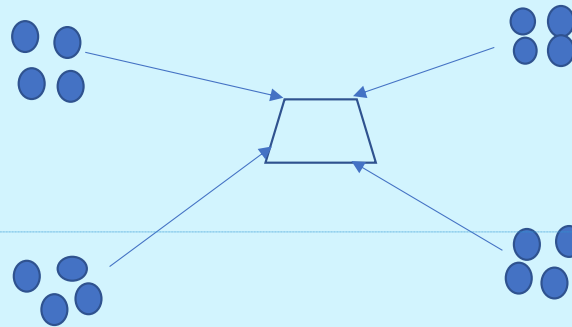
Limone olupi in daj kuhat skupaj z vodo in cvetovi. Ko zmes vre pol ure, jo precedi skozi krpo ali gosto cedilo, dodaj sladkor in citronki. Zmes dobro premešaj, nato mora še četrto ure vreti. Kuhan med nalij v kozarce in počakaj, da se strdi. Uporabiš ga lahko kot namaz na kruh, za različna peciva, odličen pa je tudi kot sladilo za domači čaj.



4. IGRE

Za zaključek lahko izpelješ še družinsko tekmovanje v raznih igrah:

- TANČULA – zelo zanimiva igra za dva – potrebujemo samo primerno raven prostor narisano mrežo, lahko je vrvica ali lepilni trak ter dva igralca najprej igro vodi eden, nato drugi, za napako lahko dobi soigralec tudi kazen. Podrobnosti so na povezavi https://drive.google.com/file/d/1ct_7TYZ6_Jmr571Mkkjf-ook4M1D5kIN/view
- ZADEVANJE KOŠA
 - naredi 12 žogic iz papirja (papir zmečkaš in oblikuješ žogico)
 - poišči kakšno kanto, zaboj ali škatlo – to bo koš
 - koš postavi na sredino trate
 - v oddaljenosti treh dolgih korakov postavi 4 žogice. To naredi na vse štiri strani. Glej skico.
 - Nato pojdi do vsakega kupčka in zadevaj v koš.
 - za vsak zgrešen koš moraš narediti pet počepov ali...
 - naredi družinsko tekmovanje



Pripombe dodal [D1]:

- POLETNI BIATLON – na spodnji povezavi pa najdeš še eno zanimivo igro, h kateri lahko tudi povabiš svoje družinske člane in tekmuje.
- Progo si lahko ustvarite poljubno
- Streljati poskušajte z gamicami, če jih nimaš doma, lahko streljaš v škatlico od zdravil s papirnatimi žogami iz prejšnje igre

<https://youtu.be/VfZCpSW7yhg>

UPAMO, DA BOŠ UŽIVAL/A IN SE POIZKUSIL/A V VSEH DELIH ŠPORTNEGA DNE.

Učiteljice: Lidija, Mojca, Danica

Svoja doživetja današnjega dne pa prilepi na zid. Saj že veš, v prazno polje dvakrat klikni.

<https://padlet.com/danicazorec/jbtqmpdh95d1u2kx>