ŠPORTNI DAN 4. RAZRED

Ta mesec vas čaka športni dan, s katerim boste pridobili oceno pri športu.

ŠPORTNI DAN LAHKO IZVEDETE KATERI KOLI DAN IN KATERI KOLI DEL DNEVA. Najbolje bi bilo, ko je lepo vreme in imajo čas tudi ostali člani družine.

Vemo, da ste aktivni. Kaj podobnega, kar vas čaka, ste že izvedli. Tokrat boste morali vzeti vajeti v svoje roke. Če smo se običajno odpravili na športni dan s sošolci, pa pojdimo tokrat z družino. Vsi potrebujemo gibanje za ohranitev zdravja in kondicije. Tudi, če delamo fizično, v tovarni, na kmetiji …, POTREBUJEMO AKTIVNOSTI ZA SPROSTITEV.

VODJA: TI **SODELUJOČI**: Sestre, bratje in starši.

PREHRANA: Malica iz nahrbtnika, čaj ali voda kot napitek.

VSEBINA: Planinski pohod

CILJI:
- Premagati višinsko razliko 500 metrov ali več v 4 šolskih urah.
- Razvijanje pozitivnega čustva do gibanja v naravi, spoznavanje vrhov v okolici kraja, seznanjanje s planinskimi veščinami.
- Učenje zaščite proti klopom.
- Upošteva pravila varne hoje s pravilno obutvijo in oblačili.

MOŽNI CILJI: Slivnica, Špička (2x), Križna gora - po daljši poti, Veliki Javornik oziroma hribi okrog vas …

KRITERIJI OCENJEVANJA

- ✓ **Premagati morate 500m višinske razlike, kar vam prinese oceno ODLIČNO (5).**
- ✓ **Če premagate manj višinske razlike, se ocene znižujejo.**
- ✓ **Če športnega dne ne izvedete, se bomo za drugačno obliko ocenjevanja znanja dogovorili z vsakim posameznikom.**

Tudi mi se pripravimo že dan prej. Ta priprava bo zdaj vaša. Nahrbtnik in oprema v njem. Dobro premisli, kaj je potrebno vzeti s seboj.

Namigi: Nekaj za preobleči, prvo pomoč, prehrana, pijača, zaščite, pomoč za hojo …

Če imaš težave z žulji si lahko že prej urediš tako, da boš zmanjšal možnost žuljev.

Obuti bodite v planinske čevlje ali športne copate (superge) z narezanim podplatom.

Spoznaj se z nevarnostmi v gorah, zakaj je poleti obvezna oprema za gore, kapa in rokavice?

POMEMBNO

Na poti se večkrat fotografiraj (na začetku, na sredi, na cilju poti*). S fotografijami nam boste dokazali, da ste pot opravili peš. Vesele bomo tudi, če boste naredili še skupinsko sliko pohodnikov s pohoda, ki si ga TI organiziral/-a. Lahko pa svojo pot spremljaš tudi na sport trackerju ali drugi navigacijski napravi ali aplikaciji. Fotografije s poti in podatke (iz aplikacije) pošlješ **svojemu učitelju**, ki ti bo podal oceno.

SLIKE POŠLJITE SVOJIM UČITELJEM DO VKLJUČNO 24. 5. 2020.

4.a: matej.mele@os-cerknica.si
4.b: ana.benic@os-cerknica.si
4.g: sabina.sparemblek@os-cerknica.si
4.m: desi.maksic@os-cerknica.si

LE POGUMNO!

* Primer fotografiranja s poti vam je podal tudi učitelj Marcel Truden.

START:

NA POTI:

CILJ: