

ŠPORTNI DAN

Pozdravljeni, sedaj nas čaka izvedba športnega dne, ki bo tudi podlaga za oceno.

ŠPORTNI DAN LAHKO IZVEDETE KATERI KOLI DAN IN KATERI KOLI DEL DNEVA, KO JE LEPO VREME IN USKLADITE URNIK DELA CELOTNE DRUŽINE.

Vemo, da ste aktivni. Kaj podobnega ste že izvedli, morda dobite kakšno idejo in jo izvedete z družino. Prav zato vam pripravljamo tudi vsebine in navodila za športni dan. Tokrat boste morali prevzeti vaje 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 kmetijiPOTREBUJEMO AKTIVNOSTI ZA SPROSTITEV

RAZREDI: 7.8.9. razred

VODJA: TI

SODELUJOČI: sestra, brat, ata, mama (člani DRUŽINE)

PREHRANA: Malica iz nahrbtnika, čaj kot napitek.

VSEBINA: Planinski pohod

CILJI: - Premagati višinsko razliko 600 metrov ali več v 5 šolskih urah.

- Razvijanje pozitivnega čustva do gibanja v naravi, spoznavanje vrhov in

krajine v okolici kraja, seznanjanje s planinskimi veščinami.

- Dodatna oprema: zaščita proti klopom.
- Upošteva pravila varne hoje.
- Zna se orientirati ob zemljevidu.
- Pozna vpliv hoje na organizem, nevarnosti v gorah in zna nuditi prvo pomoč pri praskah, ranah, žuljih, udarninah oteklinah) in pikih žuželk.
- Pozna naravovarstvene probleme in ukrepe za ohranitev naravne in kulturne dediščine.

MOŽNI CILJI: Slivnica, Špička 2x, Veliki Javornik oziroma hribčki okrog vas...

Kot primer navajam: pohod iz Osredka, do Črnega potoka pa nazaj do Osredka in na stičišče Zale in Iške ter nazaj, pa še kam. Toliko, da premagate 600m višinske razlike. Kjerkoli že, je vaša izhodiščna točka, cilj je, premagati 600m višinske razlike.

KRITERIJI OCENJEVANJA

- Premagati morate 600m višinske razlike, kar vam prinese oceno **ODLIČNO (5)**.
- Za minimalne standarde znanja, kar prinese oceno **DOBRO (3)** pa je dovolj, da premagate 500m višinske razlike.
- Za odlično oceno se moraš orientirati po zemljevidu.
- Znaš nuditi prvo pomoč pri žuljih, praskah, odrgninah in ranah.

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.

Med hojo se orientiraj po zemljevidu. Zemljevid vedno obrneš proti severu. Poglej kje se nahajaš, v kateri smeri je vrh in kje je tvoj dom.

PRVA POMOČ: Vodja skupine.

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

V svojo galerijo shrani fotografijo na cilju in pot na sport trackerju ali drugi navigacijski napravi ali aplikaciji in pošlji svojemu učitelju, ki ti bo podal oceno. Višinska razlika naj bo vidna.

SLIKE IN KRATKO POROČILO O IZVEDBI DEJAVNOSTI POŠLJITE SVOJIM UČITELJEM ŠPORTA DO VKLJUČNO 24.5.2020.

Prehoditi višinsko razliko 600 metrov ali več. To naj bo na sliki. Verjamemo pa, da znaš nuditi prvo pomoč pri žuljih, praskah, odrgninah in ranah.

LE POGUMNO

