

# Športni dan, 26. 5. 2020

## 1. IZBIRA: POHOD, IZLET, DALJŠI SPREHOD

- \* Dan pred športnim dnem oblikujte idejo izleta. Pogovorite se kam greste, za koliko časa in kdaj bo odhod.
- \* Priporočamo, da izlet traja od 3 do 4 ure.
- \* Nalogo lahko opravite tudi v popoldanskem času ali kakšen dan med vikendom, če v torek nimate te možnosti.
- \* Idealno bo, če greste od doma peš, a na izhodišče se lahko zapeljete tudi z avtom.
- \* Poskrbite za varnost, zato dejavnost izvajajte v krogu družine. Če pa na poti koga srečate, ga na daljavo pozdravite.



### Predlogi za popestritev pohoda:

- NA POTI OPAZUJTE POLEG SEBE TUDI NARAVO: PTICE, RASTLINJE, CVETLICE ...
- POSKUŠATE POIMENOVATI TAKO CVETLICE, KOT TUDI DREVESA ...
- TEKMUJETE V ZADEVANJU TARČ (DREVESA..) S STORŽI ...
- HITRO TEČETE DO DOLOČENEGA DREVESA, GRMA, SKALE ...
- OPRAVITE KAKŠNO VAJO ATLETSKE ABECED- VI NAUČITE STARŠE ...
- PRIPRAVITE LAŽJO OBLIKO POLIGONA (SUHE VEJE, STORŽI, KAMNI...) ...
- SE IGRATE SKRIVALNICE, RISTANC ...
- SE ZA TRENUTEK USTAVITE IN PRISLUHNETE NARAVI – MOGOČE, ČE BOSTE RES TIHO NEKAJ ČASA, VAS OBIŠČE KAKŠNA PTICA, ZAJEC, SRNA ...
- POSKUŠATE SE ORIENTIRATI – POIŠČETE VSE STRANI NEBA ...
- SI IZMERITE SRČNI UTRIP NA ZAČETKU, MED AKTIVNOSTJO, NA KONCU ...
- SI IZMISLITE ČISTO SVOJO IGRO IN PRI TEM NAJBOLJ UŽIVATE!



## 2. IZBIRA: DELO OKROG HIŠE, NA VRTU, ŠPORTNE AKTIVNOSTI DOMA

Morda pa kdo iz najrazličnejših vzrokov res ne more zapustiti svojega stanovanja ali domačega dvorišča. Doma izvajaj aktivnosti, ki si jih razporediš tekom dneva. Med katerimi možnostmi lahko izbiraš? Poglej spodaj.



### Predlogi:

- POMAGATE OPRAVLJATI HIŠNA OPRAVILA, KJER SE GIBATE - SESANJE, POMETANJE, BRISANJE TAL, BRISANJE PRAHU ...
- OPRAVLJATE PLESNE KOREOGRAFIJE, SE NAUČITE NOV PLES ...
- IZVAJATE RAZLIČNE OBLIKE TABATE, AEROBIKE, PILATESA, JOGE ...
- UREJATE VRTOVE, KOPLJETE NA NJIVI, KOSITE TRAVO ...
- POJESTE ZDRAV ZAJTRK, SKUHATE ZDRAVO KOSILO ...
- SKAČETE RISTANC, ELASTIKO, STARE IGRE ...
- IGRATE Z DRUŽINO ODBOJKO, NOGOMET ...
- TEČETE OKROG HIŠE, PRED BLOKOM, NA DVORIŠČU ...
- SI IZMISLITE ČISTO NOVO GIBALNO IGRO IN SE JO IGRATE!



## Pred odhodom še preberi:

### Oprema za izlete

Neustrezna oprema lahko zelo zagreni izlet. Izberemo opremo, ki nam bo v pomoč.

#### 1. OPREMA ZA UDOBNEJŠO HOJO

##### PLANINSKI ČEVLJI, UDOBNE NOGAVICE

Biti morajo udobni, ne premajhni in ne preveliki. Najboljši so visoki, da se oprimejo gležnjev in jih podpirajo. Imajo naj gumijaste in grobo nasekane gumijaste podplate. Po možnosti izberemo nepremočljive. Ni zaželeno obuvanje novih na daljši pohod.

#### 2. OSTALE STVARI, KI JIH POTREBUJEMO NA IZLETU

V nahrbtnik zložimo: hrano in pijačo, vrečko za spravljanje odpadkov, robčke, pršilo proti insektom, obliže, planinsko knjižico in še kaj.

Dobro je, če imamo v nahrbtniku tudi rezervno majico, da se lahko po hoji preoblečemo.

### Zaščita pred klopi

<https://www.youtube.com/watch?v=MqL581OM1ww>

### Kako varujemo naravo?

Narava je naše največje bogastvo. Ohranimo jo zdravo in čisto! Držimo se treh pravil:

1. Ne onesnažujemo narave!
2. Ničesar ne poškodujemo in ne uničimo!
3. Obnašajmo se naravi primerno!

### Oblike pomoči

**Klic v sili:** Kadarkoli se nam pripeti nesreča ali potrebujemo pomoč reševalcev ali zdravnika, to sporočimo na številko 112. Javi se regijski center za obveščanje, ki mu posredujemo naslednje podatke:

- kdaj in kje se je zgodila nesreča;
- kaj se je zgodilo, oziroma kakšna je nesreča;
- koliko je poškodovanih in kakšne so poškodbe;
- kakšne so razmere na kraju nesreče in koliko bomo lahko pomagali sami.

Držite se navodil NIJZ-ja.

**Na koncu:** Svoji učiteljici pošljite kakšno fotografijo, lahko kaj tudi napišete ali narišete. S tem boste potrdili udeležbo in aktivnost na športnem dnevu.

## Učiteljice vam želimo prijeten dan!