

ŠPORTNI DAN



POMLADANSKI POHOD

15. 4. 2020

Ker zaradi izrednih razmer ne moremo izpeljati načrtovanega športnega dne pomladanski pohod v šoli, boste le tega izpeljali v prilagojeni obliki v družinskem krogu v vašem domačem okolju. Prazniki so za nami, »pokuriti« bo potrebno pridobljene kalorije. ☺

Navodila:

Na pohod se je potrebno ustrezno pripraviti. Sem sodijo ustrezna oblačila (več tanjših oblačil – čebulno/večplastno), vetrovka ali toplejše vrhnje oblačilo. Obutev naj bo športna oz. pohodna in udobna. Ne pozabite na zadostno količino pijače (vodo), malico ter dežnik ali dežni plašč v primeru spremenljive vremenske napovedi.

V trenutni situaciji moramo iz najslabšega izvleči najboljše; glede na to, da bomo starši in otroci zdaj skupaj preživeli več časa, pa je to priložnost, da spremenimo stare vedenjske vzorce. Starši lahko skupaj z otroki izvajamo športno vadbo, pri dejavnostih v naravi pa lahko skupaj raziskujemo bližnjo naravno okolico doma. Izberite si primerno pohodniško točko oziroma cilj pohoda v domačem okolju in veselo pot pod noge. Intenzivnost pohoda prilagodite svojim hodilnim sposobnostim. Ne pozabite prisluhniti zvokom narave in opazovati njeno prebujanje. Morda slišite prvo kukavico. Le kaj vam bo sporočila. ☺

Še nekaj zamisli za popestritev hoje:

- **Ugani kaj vidim** (nekdo si zamisli predmet, ki ga vidi v naravi, ostali pa s vprašanji, na katere lahko odgovarja samo z eno besedo, ugibajo kateri predmet je to: npr. Je mehek? Je trd? Me lahko spotakne? Je dosegljiv mojim rokam? Je zelen? ipd. Tisti, ki ugane, si zamisli naslednji predmet),
- **Ugani kje smo bili?** En družinski član pripoveduje skupen zabaven dogodek. Tisti od družinskih članov, ki prvi ugotovi kje ste takrat bili oz. kdaj se je ta dogodek zgodil, je naslednji ki opisuje naslednji dogodek po svojem spominu.
- **Veriga besed** (nekdo pove besedo, naslednji poišče novo besedo, ki se začne z zadnjim glasom prejšnje besede itd. Beseda, ki je že bila v verigi, se ne sme ponoviti).

Cilji:

Učenci:

- opravijo daljši, nekajurni (z vmesnimi postanki) pohod po starostni stopnji in zmožnosti učencev prilagojenem terenu,
- se navajajo na vztrajnost,
- pridobivajo na vzdržljivosti in moči – telesni kondiciji,
- se razbremenijo in sprostijo,
- se navajajo na primerno obnašanje v naravi,
- se seznanijo s pomenom ustreznega oblačenja glede na letne čase,
- upoštevajo navodila spremljevalcev in so pozorni na varnost (tudi prometno).

Gremo v naravo, a bodimo kar se da na varni razdalji. Hodimo premišljeno v okviru sprejetih ukrepov in pod določenimi pogoji. Ven gremo izključno s člani gospodinjstva, v katerem živimo. Ne ustavljamo se pri prijateljih, sorodnikih, sosedih, skratka pri nikomer, s katerim ni stik nujen. Izogibamo se obljudenih, ozkih poti ter kakršnih koli igrišč in iger z žogo.

Na e-naslov **svoji razredničarki** pošljite fotografije vašega izleta, pohoda. To bo hkrati »dokazno gradivo«, da ti bo učiteljica pohod upoštevala pri programu **Zlati sonček**.

V vednost:

Za športni program **Zlati sonček** je potrebno opraviti:

1. razred: 3 pohode (jesenski, zimski, spomladanski),
2. razred: 2 pohoda (jesenski, spomladanski),
3. razred: 2 pohoda (jesenski, spomladanski).

Razredničarka vodi evidenco o udeležbi na posameznih pohodih. Jesenskega smo opravila 20. septembra 2019 (1. in 3. razred na Veliki Kal – Cukrca, 2. razred na Vrhtrebnje). Zimskega pa smo opravili 11. marca 2020 (1. razred na Gradišče, 2. in 3. razred - Šentvid – Hrastov Dol in obratno).

ŽELIM VAM LEP, VAREN ŠPORTNI DAN!

Tvoja/-i učiteljica/-i