

Športni dan 1. – 5. razred

Splošna navodila:

- V torek zvečer naredite načrt, kam in kdaj boste šli, kakšno malico boste vzeli s seboj.
- Aktivnost načrtujte za 2 do 3 ure.
- Z odhodom ne odlašajte preveč, pravočasno se zbudite, zajtrkujte, opravite nujna hišna dela, pripravite malico, pijačo in druge stvari.
- Idealno bo, če greste od doma peš, a na izhodišče se lahko zapeljete tudi z avtom.
- Poskrbite za varnost, zato dejavnost izvajajte samo v krogu družine. Če pa na poti koga srečate, se ga izognite v velikem loku in ga na daljavo pozdravite.
- Na telefonu uporabite športno aplikacijo z GPS (Sport tracker, Strava, Caynax), katera vam bo beležila dejavnost in postregla z zanimivimi podatki.

Osnova športnega dne naj bo **hoja, sprehod, pohod**. Še enkrat, pojdite ven, poiščite stik z naravo. Ne iščite izgovorov, največkrat je najtežji tisti prvi korak, a vsi naslednji so lažji, na koncu boste srečni in zadovoljni. Za vmesno sprostitev in zabavo vam ponujamo nekaj nalog, katere glede na okolico, kjer se nahajate, poizkušate izvesti. Uporabljajte fotoaparata!

Naloge za popestritev športnega dne:

- Zjutraj si izmerite srčni utrip (udarci v minuti). Meritev lahko opravite ročno ali z aplikacijo na telefonu. Tekom dneva to večkrat ponovite in opazujte, kako se utrip, glede na aktivnost oz. napor, spreminja.
- Na poti opazuj naravo, okolico, poimenujte drevesa in druge rastline, katere vidite okoli sebe. Pogled usmeri v daljavo, imenujte hribe, vasi, naselja.
- Splezaj na drevo, upoštevaj pravilo treh opornih točk (noga-noga-roka ali noga-roka-roka).
- Obesi se na vejo, visi čim dlje, poizkusi večkrat zaporedoma dvigniti noge.
- S storži ali majhnimi palicami na razdalji 2 do 5m ciljaj drevo ali štor – kdo zadane večkrat.
- Na tla nariši ali s palicami označi tarčo, v katero z različnih razdalj ciljaš z izbranimi predmeti – kdo ima več zadetkov.
- Bližanje s storži, palicami, kamenčki – kdo predmet vrže bližje izbranega cilja.
- Hodi po deblu v obe smeri, obrnjen naprej in nazaj.
- Na pot položi 10 palic v razmaku 5m, katere predstavljajo tekaške ovire. Večkrat se preizkusi v šprintu čez ovire, meri si čas, postavi svoj osebni rekord, postani družinski zmagovalec.
- Tecite do izbranega drevesa, skale, grma, štora...tekmujte, kdo bo prej (lahko tudi tja in nazaj).
- Gibajte se z elementi atletske ABC, naučite teh prvin svoje starše.
- Staršem pokažite, kako se izvajajo raztezne vaje in vaje za moč.
- Skrivalnice – izberite kdo in kje bo mižal in štel prvi, skrite se, »pofočkajte se«.
- Skrivanje predmeta – nekdo skrije predmet, iskalca z besedami »mrzlo-hladno-toplo-vroče« usmerjaš do skritega zaklada.
- Oponašaj gibanje živali, ostali ugotavljajo, kaj predstavljaš.
- Dotikanje dreves – v določenem času (30-60s) se dotakni čim več dreves, šteje dotike - kdo bo zmagal.
- Nariši ali s palicami sestavi »ristanc« - veselo poskoči.
- Če imaš žogo, jo vzemi s seboj. Igraš lahko »pepčka«, si jo podajaš z roko in nogo, ciljaš tarčo, igrajte se »muhce«.
- Metanje frisbija.
- Uporabite domišljijo, ustvarjalnost, kreativnost in si kakšno igro ali dejavnost izmislite še sami.

Morda pa kdo iz najrazličnejših vzrokov res ne more zapustiti svojega stanovanja ali domačega dvorišča. Če ima kdo tako težavo, športni dan izvede doma. Iz zgornjega nabora nalog izberi tiste, ki jih lahko izvajaš ali pa si jih po potrebi prilagodi. Poleg tega izvajaj še sledeče aktivnosti, ki si jih razporediš tekom dopoldneva:

- Pravočasno vstani, izmeri si telesno težo in srčni utrip (meri večkrat dnevno).
- Naredi sklop osnovnih razteznih vaj.
- Privošči si zdrav zajtrk.
- Pospravi svojo sobo.
- Pomagaj ali samostojno opravi hišna opravila.
- Delaj na dvorišču ali vrtu.
- Na spletu poišči športno vadbo, katera ti je všeč in jo izvedi v sobi ali na dvorišču.
- Pomagaj ali samostojno skuhaj kosilo, kasneje vse pospravi.
- V času počitka si oglej kakšne športne posnetke ali športne filme.

Zaključek:

Vso dokumentacijo, kot so slike, sledi GPS, »screenshot«, komentarje, opise, poročila, mnenja...pošljite svojim razrednikom na e-mail. S tem boste tudi potrdili udeležbo in aktivnost na športnem dnevu.

Hvala za sodelovanje!

Aktiv učiteljev ŠPO

