**ŠPORTNI DAN NA DALJAVO**

**RAZRED:** 4. razred DATUM: torek, 7. 4. 2020

**TEMA**: POHODNIŠTVO, VAJE ZA RAZVOJ GIB. SPOSOBNOSTI, SKRB ZA ZDRAVJE

Dragi učenci in starši!

Danes je 7. april, SVETOVNI DAN ZDRAVJA. Zato je prav, da ta dan obeležimo s športnim dnevom, saj se zavedamo, da gibanje pomeni zdravje! Letos bomo primorani izvesti športni dan na daljavo. A zaradi tega ne bo nič slabše, prav nasprotno, naredili bomo še boljšega!

Športni dan bomo razdelili na dva dela: POHOD V NARAVI in ŠPORTNA TEKMOVANJA PO POSTAJAH.

Prosimo, da se držite splošnih navodil v času epidemije, izpostavimo najpomembnejše: Izogibate se javnih površin, stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine, ostajajte na področju svoje občine. Kot pa velja za vse športne aktivnosti, pa je pomembno predvsem to: telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, pijte tekočino, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte), primerno pripravite prostor za vadbo (odstranite vse nevarne, ostre predmete… V gozdu še posebej bodite pozorni na podrta drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh… Bodite previdni tudi z vsem orodjem, ki ga boste uporabljali. Za učence je OBVEZNA prisotnost odrasle osebe v vseh fazah športnega dne, zato lahko športni dan izvedete tudi popoldan, če so starši dopoldne v službi.

Večino vaj lahko izvedete vsi učenci, seveda vam lahko, če ne zmorete sami, pomagajo drugi člani družine, lahko pa kakšno vajo tudi izpustite. Izogibajte se plezanju na višini.

Ker je športni dan obvezna aktivnost za vse učence, vas prosimo, da razrednikom posredujete vsaj tri fotografije in izpolnjeno tabelo rezultatov, ki je na koncu navodil. Šele s tem ste opravili nalogo.

Verjamemo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč in da boste vsi člani družine uživali! Ostanite zdravi in fit!

PS: (za morebitna dodatna vprašanja se obrnite na športnega učitelja ali razrednike)

**POHOD naj traja vsaj do 2 uri.**

Preden se odpravite na pohod, dobro in zdravo zajtrkujte. Oblecite in obujte se primerno za pohod, imejte več plasti oblačil, da se lahko, ko vam bo toplo, slečete in ko se ohlajate, nazaj oblečete. V nahrbtnik si dajte pijačo, lahko tudi kakšen posladek, pisalo in tabelo za rezultate (če nimaš možnosti za kopirati, si jo preriši). Za cilj pohoda si izberite gozd, ki je čim bolj razgiban, kjer boste našli tudi kakšen štor, podrto drevo in podobno. Priporočamo vsaj 1 uro pohoda v eno smer. Pomembno je, da spoštujemo naravo, kar pomeni, da vse smeti odnesemo s seboj domov, ne vznemirjamo živali, ne uničujemo rastlinja, spoštujemo tudi privatno lastnino. Na poti ne pozabite opazovati prebujanja narave, ptičjega petja, lepote domačega kraja…. Ko najdemo primeren prostor v/ob gozdu lahko izvedeš naloge, ki ti jih pošiljam na plakatu »**GOZDNO TEKMOVANJE**« . Rezultate vpiši v tabelo, ki si jo dobil. Naloge so enostavne in zabavne. Nalogo izberi glede na razpoložljivost, ki jo imaš v določenem trenutku.

**Tabela za vpisovanje rezultatov:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NALOGA** |  |  |  |  | **Število točk** | **Uvrstitev** |
| **ZADENI DREVO** |  |  |  |  |  |  |
| **3 V VRSTO** |  |  |  |  |  |  |
| **MET KOPJA** |  |  |  |  |  |  |
| **NAJDI MARKACIJO** |  |  |  |  |  |  |
| **TEK NA 60m** |  |  |  |  |  |  |
| **STOJA NA DEBLU** |  |  |  |  |  |  |

**TOČKOVANJE PO POSTAJAH:**

* **ZADENI DREVO:** Za vsako zadeto drevo dobiš 1 točko (na voljo imaš 5 storžev).
* **3 V VRSTO:** (1. mesto – 5 točk, 2. mesto – 4 točke, itd.)
* **MET KOPJA:** (1. mesto – 5 točk, 2. mesto – 4 točke, itd.)
* **NAJDI MARKACIJO**: Za vsako markacijo, ki jo prvi vidiš, dobiš 1 točko.
* **TEK NA 60 m:** (1. mesto – 5 točk, 2. mesto – 4 točke, itd.)
* **STOJA NA DEBLU:** Tisti, ki ostane 1 minuto na deblu oz. kdor ostane najdlje na deblu, dobi 5 točk)

Točkovanje si lahko prirediš tudi po svoje.

