



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

ŠPORTNI DAN NA DALJAVO

POHOD IN ŠVK V GOZDU

Kdo: Učenci od 1. do 9. razreda. Za vse učence je OBVEZNA prisotnost staršev ali druge odrasle osebe.

Kje: Pohod v okolici doma do bližnjega gozda

Kdaj: Torek 5. 5. 2020 ali do nedelje 10. 5. 2020

Kaj potrebujemo: Mobitel (štoparica), meter, svinčnik in papir, voda, sadje, sendvič, ter seveda dobro voljo.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

Spoštovani učenci in starši!

Pred nami je športni dan. Tema športnega dne je pohod do gozda, kjer opravite nekatere prilagojene vaje iz športnovzgojnega kartona, nakar sledi pohod nazaj proti domu.

Prosimo, da se držite splošnih navodil in odlokov v času epidemije. Izpostavimo najpomembnejše: Izogibajte se javnih površin in stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine.

Kot velja za vse športne aktivnosti, telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb. Imejte primerna oblačila in obutev, pijte dovolj tekočine in poslušajte svoje telo (ne pretiravajte). V gozdu primerno pripravite prostor za vadbo (odstranite vse nevarne, ostre predmete), še posebej pa bodite pozorni na podrta drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh...

Ne pozabite se zaščititi pred klopi!

Za vse učence je OBVEZNA prisotnost odrasle osebe. V primeru slabega vremena, zadržanosti oziroma zasedenosti staršev, lahko športni dan izvedete tudi za vikend.

Lahko se zgodi, da v gozdu ne boste uspeli zagotoviti pogojev za izvajanje kakšne naloge iz športnovzgojnega kartona. V tem primeru se znajдите po svoje, bodite kreativni.

Ker je športni dan obvezna aktivnost za vse učence, vas prosimo, da razrednikom posredujete vsaj tri fotografije (eno iz pohoda in dve iz gozda pri opravljanju nalog) in izpolnjeno tabelo z rezultati, ki je na koncu navodil. Šele s tem ste opravili nalogo.

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

Ostanite zdravi in fit!

Učitelji športa



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

1. del - Pohod

Pohod naj je izveden v okolici doma do bližnjega gozda. Čas pohoda v eno smer naj bo:

- za 1. triado vsaj 30 minut,
- za 2. triado vsaj 45 minut,
- za 3. triado vsaj 60 minut

Čas pohoda ustrezno prilagodite (skrajšajte ali podaljšajte) glede na učenčeve zmožnosti. Če so v eni družini otroci iz različnih triad, prilagodite čas hoje tako, da jo boste zmogli vsi člani družine.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



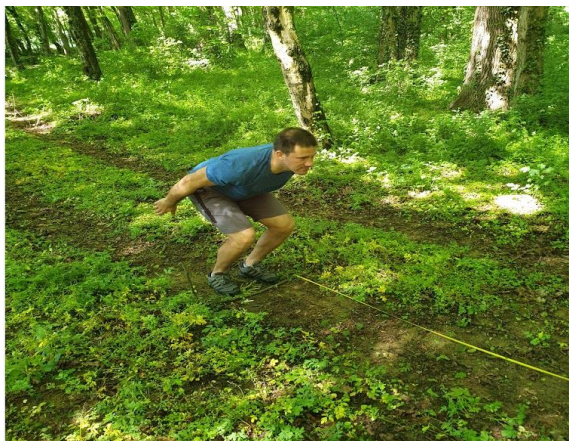
Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

2. del - ŠVK v GOZDU

Čestitamo, prispeli ste v gozd in za vami je polovica pohoda. Sedaj boste v gozdu opravili prilagojene vaje, ki jih izvajamo pri meritvah za športnovzgojni karton. Starši, vaša naloga je zelo pomembna. Vi boste merilci. Štejejo samo pravilne izvedbe nalog. Rezultate vnesete v tabelo, ki jo najdete na koncu dokumenta. Lahko si jih zabeležite na list papirja in jih vnesete kasneje.

Priporočamo, da se pred izvajanjem nalog primerno ogrejete z gimnastičnimi vajami, ki jih izvajamo v šoli. Potem za vsako vajo posebej pripravite teren. Naloge izvedite v poljubnem vrstnem redu, sproti si zapisujte rezultate.

➤ SKOK V DALJINO



Opis: z vejo si označite "startno" črto. Sonožno skočite v daljino. Za rezultat se šteje zadnji del telesa, ponavadi je to peta ene noge. Rezultat izmerite v centimetrih z merilnim trakom.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

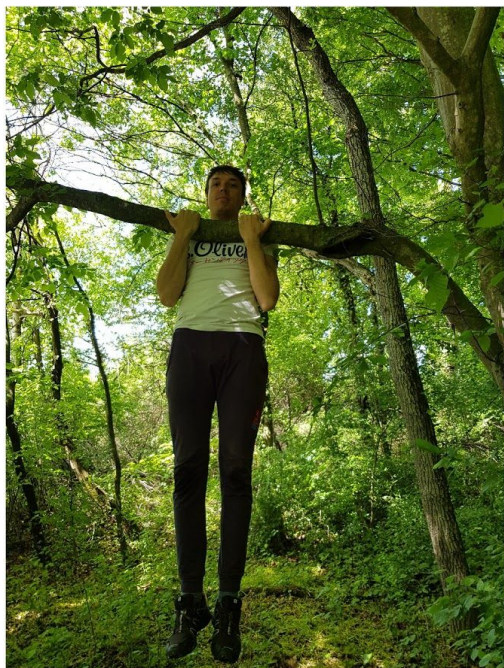
tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

➤ VESA V ZGIBI



Opis: če najdete primerno vejo, lahko izvedete veso v zgibi (slika levo). Čas izmerite v sekundah. V nasprotnem primeru najdete štor ali podrto drevo in naredite sklece (zapišite število ponovitev).

➤ POLIGON NAZAJ



Opis: na progi dolgi 10 metrov položite dve debelejši veji ali tanjši debli, ki bosta predstavljal oviri. Progo premagate v opori na rokah nazaj. Čas izmerite v sekundah.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

➤ TAPING



Opis: 15 paličic ali kamnov prenesite iz kvadrata na eni strani v kvadrat na drugi strani. "Slabša" roka je na tleh med obema kvadratoma. Rezultat zapišete v sekundah.

➤ DVIGANJE TRUPA (TREBUŠNJAKI)



Opis: roke prekrižate na ramenih, noge so pokrčene v kolenih v pravem kotu. Končni položaj je, ko se s komolci dotaknete kolena. Vajo izvajate 60 sekund. Merilec vam naj z rokami ali nogami drži stopala. Zapišete število ponovitev.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



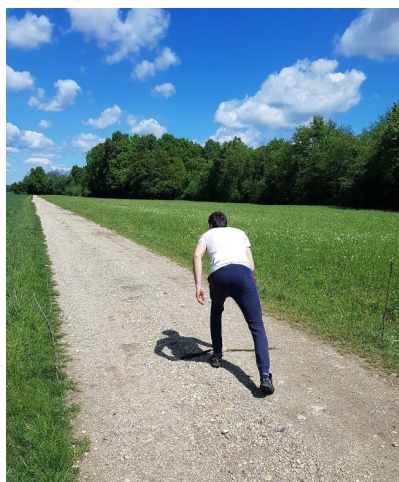
Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

➤ PREDKLON



Opis: palico zapičite v zemljo, stopite na štor in označite točko 0, ki je na enaki višini kot podlaga na kateri stojite. Potem se predklonite (prepovedano je pokrčiti kolena). Izmerite razdaljo od konca najdaljšega prsta pa do točke 0. Pripišite še, če ste s prsti nad ali pod točko 0.

➤ TEK NA 60 in 600 METROV



Opis tek na 60m: izmerite progo tako, da naredite 60 hodnih korakov. Označite si startno in ciljno črto (npr. z vejami). Čas izmerite v sekundah.
Opis tek na 600m: to progo, ki ste jo uporabili za tek na 60m, pretecite 10x. V tabelo z rezultati zapišite samo, če ste nalogo opravili ali ne.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

➤ TELESNA VIŠINA



Opis: postavite se ob drevo in z merilnim trakom izmerite vašo višino.

➤ TELESNA TEŽA



Opis: tehtnice ne nosite s seboj v gozd. Svojo težo izmerite doma.



OSNOVNA ŠOLA PUCONCI, Puconci 178, 9201 Puconci

e-mail: ospuconci@ospuconci.si

tel.: +(386)2 545 96 00, ravnatelj: 545 96 02

fax: +(386)2 545 96 13



Z igrivimi koraki v spodbudnem okolju spoznavamo svet.

REZULTATI

NALOGA	REZULTAT	MERSKA ENOTA
skok v daljino		dolžina v centimetrih
vesa v zgibi ali sklece na deblo		čas v sekundah ali število ponovitev
poligon nazaj		čas v sekundah
taping z roko		čas v sekundah
dviganje trupa (trebušnjaki)		število ponovitev v 60 sekundah
predklon		dolžina v centimetrih nad ali pod točko 0
tek na 60m		čas v sekundah
tek na 600m		opravi Da ali NE
telesna višina		višina v centimetrih
telesna teža		teža v kilogramih