

ŠPORTNI DAN (1. – 5. razred)



Spoštovani učenci in starši,

pred vami je učna priprava za **športni dan**. Glede na rahljanje ukrepov kar se tiče karantene, menim da je čas, da se odpravimo na prosto oz. v naravo. Poleg izboljševanja naše telesne pripravljenosti se bomo nekoliko dotaknili tudi merjenju srčnega utripa in orientaciji.

Vsekakor bodo naši malčki pri tej športni vsebini potrebovali pomoč staršev. Prvošolčki nekoliko več, petošolci pa že zelo malo. Tudi razdalje in težavnost nalog se bo glede na starostno stopnjo spreminjala. Pohodniške poti bodo za vsak razred določene, toda če menite, da je pot pretežka/prelahka, ali pa vam preprosto zadiši drug »klanec«, nobenega problema, odpravite se tja.

Bomo pa vsekakor veseli kakšne fotografije, posnetka ali pa samo pozdrava z osvojenega vrha☺.

Natančnejša navodila boste dobili pri posamezni učni pripravi. Veliko sreče in zabave pri opravljanju nalog!

Vsebina ure: ŠPORTNI DAN (1 – 5. razred)

Metodična enota: Pohodništvo

- **Navodila za delo:**

- Oblecite udobna oblačila in obujte primerno športno obutev
- V nahrbtnik si pripravite vodo in lahek prigrizek
- Še enkrat pogledjte zemljevid in si zapomnite po kateri poti boste hodili

- **Uvodni del:**

- Preden gremo v hribe je pomembno, da si preberemo nekaj osnovnih pravil kako se vesti v naravi:

1. Izraz tovarštva je prisrčen planinski pozdrav ob srečanju. Mlajši planinci pozdravljajo starejše. V strnjeni skupini pozdravita prvi in zadnji, sicer bi bili vsi ob sapo od silnega pozdravljanja. Sila nevljudno je, če na pozdrav ne odzdravimo.
2. Ne motite drugih planincev in živali. Naj vlada dobra volja. Z njo ustvarimo vzdušje pristne planinske domačnosti in topline.
3. Lepota naših planin je svojevrsten in krhek zaklad. Dolžnost vsakega planinca je, da s pohoda nese lepe spomine in svoje smeti.
4. Nikar ne trgajte rastlin! Cvetlice so lepše v svojem naravnem okolju.
5. Ob srečanju planincev na ozki stezi imajo prednost vedno tisti, ki sestopajo. Planinci, ki se vzpenjajo se umikajo hitrim planincem, ki gredo s ture.
6. Pohodniki bodite na poti preudarni in tovariški. Nesebično nudite pomoč tistim, ki jo potrebujejo.

- **Glavni del:**

- **1. razred: Koseški bajer in Pot spominov in tovarštva (PST)**

- Prvi razredi se boste odpravili na pot pri kavarni Lokus, naredili ovinek okoli Koseškega bajerja, zakoračili na Pot spominov in tovarštva in se odpravili proti živalskemu vrtu. Tam se boste obrnili in vrnili proti domu.

- Na poti boste imeli 3 naloge:

1. na eni izmed postojank (na PST jih je kar veliko) naredi **10 gimnastičnih vaj**.
2. nekje na poti se ustavi, v pesek s palico nariši krog in poskusi skupaj s starši **določiti smeri neba** (sever, jug, vzhod, zahod).
3. Ko končaš pohod se nekoliko ustavi in poskusi **začutiti kako se je telo odzvalo na napor**. Ali si bolj zadihan, te bolijo mišice, srce bolj bije?

Zemljevid poti: <https://goo.gl/maps/kJaGGPXqcbaunzRf7>

- **2. razred:** Pohod na Cankarjev vrh (Rožnik)

- Drugi razredi boste raziskovali Rožnik. Na pot se boste odpravili iz Mosteca, šli mimo smučarskih skakalnic in nato veselo vse do vrha.
- Na poti boste imeli 3 naloge:
 1. pri eni izmed klopic se ustavi in naredi **10 gimnastičnih vaj**.
 2. nekje na poti se ustavi, v pesek s palico nariši krog in poskusi skupaj s starši **določiti smeri neba** (sever, jug, vzhod, zahod).
 3. Ko končaš pohod se nekoliko ustavi in poskusi **začutiti kako se je telo odzvalo na napor**. Ali si bolj zadihan, te boljijo mišice, srce bolj bije?

Zemljevid poti: <https://goo.gl/maps/RstTSynwcMbPxTDQ6>

- **3. razred:** Pohod na Klobuk

- Tretji razredi se boste že nekoliko približali Polhograjskim dolomitom. Začetek vaše poti bo picerija Etna. Šli boste mimo vile Višnja, nato pa počasi v hrib. Na začetku vas čaka nekoliko strmejši vzpon, nato pa se pot malo bolj zravna.
- Na poti boste imeli 3 naloge:
 1. po 15 minutah hoje se ustavi in naredi **10 gimnastičnih vaj**, ter **5 vaj za moč**.
 2. nekje na poti se ustavi, v pesek s palico nariši krog in poskusi skupaj s starši **določiti smeri neba** (sever, jug, vzhod, zahod).
 3. Ko prideš do kočice se ustavi, položi kazalec in sredinec na stranski del svojega vratu in poskusi začutiti srčni utrip. Kolikokrat tvoje srce udari v 10 sekundah?

Zemljevid poti: <https://goo.gl/maps/hSziLvLyM5Zd2MPq9>

4. in 5. razred: Pohod na Toško Čelo

Navodila za pot: Z ljubljanske obvoznice ali avtoceste Jesenice - Ljubljana se usmerimo na izvoz Ljubljana - Podutik, nato pa z vožnjo nadaljujemo proti Podutiku in pozneje Dobrovi in Polhovemu Gradcu. Še preden se cesta prične vidneje vzpenjati proti prelazu Preval, pa prispemo do avtobusnega obračališča v Podutiku. Parkiramo na koncu avtobusne postaje na primernem mestu ob spomeniku NOB (na avtobusni postaji je parkiranje prepovedano). Na kabini bližnjega WC-ja, kateri se nahaja neposredno ob avtobusni postaji, opazimo markacije, ki nas usmerijo na travnik, preko katerega se pričnemo vzpenjati proti jugu. Po krajšem vzponu prispemo do roba gozda, kjer nadaljujemo desno v gozd. V gozdu se pot večkrat razcepi, mi pa ves čas sledimo markacijam. Zmerno strma pot, ki večinoma poteka po gozdnih vlakah se v nadaljevanju vse bolj obrača v desno. Po približno 15 minutah vzpona se pot položi oz. se prične postopoma spuščati proti Prevalu, katerega hitro dosežemo.

Na Prevalu prečimo glavno cesto Dobrova - Podutik in vzpon nadaljujemo po nekoliko ožji cesti v smeri Toškega Čela. Kratek čas se vzpenjamo nad kamnolomom, nato pa prispemo do nekakšnega neurejenega parkirišča, ob spomeniku NOB. Tu zapustimo cesto in vzpon nadaljujemo rahlo desno v gozd skozi katerega se pričnemo najprej zložno vzpenjati. Pot se sprva nadaljuje vzporedno z asfaltno cesto, nato pa zavije nekoliko bolj v desno ter se nekoliko bolj vzpne. Višje prečimo cesto, nato pa se le malo naprej na njo priključimo. Cesti sledimo v levo, mi pa po njej hodimo do levega ovinka, od tam pa naravnost na prehodno bolj strmo stezo, katera se kmalu povsem približa cesti. Nadaljujemo desno sprva po neizrazitem grebenu, po poti, ki se nadaljuje skozi gozd. Pot naprej preči rob travnika, za katerim prispemo do lovske kočice na Toškem Čelu.

- Na poti boste imeli 3 naloge:

1. nekje na poti se ustavi in naredi **10 gimnastičnih vaj**, ter **5 vaj za moč**.
2. nekje na poti se ustavi, v pesek s palico nariši krog in poskusi skupaj s starši **določiti smeri neba** (sever, jug, vzhod, zahod).
3. Ko prideš do kočice se ustavi, položi kazalec in sredinec na stranski del svojega vratu in poskusi začutiti srčni utrip. Kolikokrat tvoje srce udari v 10 sekundah?

- Več o srčnem utripu in kako ga lahko zmeriš si preberi v PDF priponki.

Zemljevid poti: <https://goo.gl/maps/H9sUxZt6MEMB32ASA>

- Veliko sreče in zdravja ti želi tvoj aktiv športa!