

## ŠPORTNI DAN 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 merjenja srčnega utripa in orientacije.

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

Veliko sreče in zabave pri opravljanju nalog!

Pohod: ( izberi eno pohodno točko)

1. ŠMARNNA GORA
2. RAŠICA
3. KRAJ PO LASTNI PRESOJI

## 1. ŠMARNNA GORA

[https://kraji.eu/slovenija/smarna\\_gora/slo](https://kraji.eu/slovenija/smarna_gora/slo)

### **Dostop:**

Z avtom iz Ljubljane preko Šentvida, Vižmarij in Tacna ali po avtocesti – drugi izvoz iz smeri Ljubljane. Parkiranje je možno na neurejenih parkiriščih po naselju. Do izhodišča vozi tudi avtobus mestnega prometa št. 8 – postaja Šmartno.

### **Šmartinska pot**

Stara in običajna pot domačinov na Goro se prične na križišču v Šmartnem in vodi skozi naselje navkreber proti gozdu in nato naprej do Tacenske kapelice, kjer se priključi Romarski poti.

### **Pot čez Spodnjo Kuhno (Pot čez korenine)**

V obdobju, ko so na goro zahajali predvsem romarji, je bila hoja po tej strmi poti bolj izjema kot pravilo, danes pa je to nedvomno najbolj obljudena pot na Goro in verjetno najbolj obiskana planinska pot v Sloveniji. Pot pričnemo pri parkirišču čez Savo v Tacnu, nadaljujemo po cesti proti Pirničam do prvega ovinka ko cesta zavije v levo. Na tem ovinku izberemo ulico desno in po približno 200 metrih levo zagledamo gostilno grad. Desno tik ob ograji gostilne Grad nas ozka stezica popelje do vznožja Gore. Pot nas od tukaj skoraj naravnost pelje po koreninah. Ko pridemo do prve večje ravnine smo prispeli do Spodnje kuhinje, kjer je tudi razcep, ki nam ponuja več poti: levo - Mazijeva pot na Grmado, desno - Romarska ali sprehajalna pot in naravnost - nadaljujemo pot čez korenine. Pot nas dokaj strmo pripelje do križišča, kjer se z desne strani priključi Romarska pot. Na križišču gremo levo po poti, ki nas mimo kapelice pri turškem kopitu pripelje do sedla. Od sedla pot nadaljujemo po vozni cesti do vrha.

## 2. RAŠICA

<http://www.gremonapot.si/pohodnistvo/podrobnosti-trase.aspx?routeID=19>

S Trzinske obvoznice se usmerimo v smeri Črnuč in cesti naprej sledimo proti Ježici in Gameljnam. Le malo pred mostom čez Reko Savo pa zavijemo desno v smeri vasi Gameljne. Naprej se peljemo skozi Spodnje Gameljne do vasi Srednje Gameljne, kjer v križišču nadaljujemo desno v smeri vasi Rašica. Na začetku vasi Rašica pa pridemo do manjšega križišča, kjer se levo navzgor odcepi makadamska cesta ob kateri so planinske oznake in manjše parkirišče. Dostop do izhodišča je možen tudi iz Ljubljane in Gorenjske avtoceste.

### Opis poti:

S parkirišča nadaljujemo po makadamski cesti ob kateri smo parkirali. Po nekaj minutah hoje pa opazimo markacije, ki nas usmerijo desno na peš pot, ki se strmeje vzpne skozi gozd. Pot se višje priključi drugi makadamski cesti kateri sledimo v levo. Po krajšem vzponu po omenjeni pa pridemo do označenega razpotja, kjer nadaljujemo ostro desno po peš poti (naravnost dom na Rašici po cesti). Pot se ponovno strmeje vzpne in se le nekaj korakov pod planinskim domom priključi slabši gozdni cesti.

Od doma nadaljujemo po široki poti, ki nas po nekaj nadaljnjih korakih zložne hoje pripelje na Vrh Staneta Kosca na katerem stoji razgledni stolp

### 3. KRAJ PO LASTNI IZBIRI

OPIŠI MI POT IN KLJUČNE PODATKE

**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?



Veliko zdravja in zabave.