

ŠPORTNI DAN (1. – 5. razred)



Spoštovani učenci in starši,

pred vami je učna priprava za **športni dan**. Sedaj že več kot štiri tedne pridno sami delate doma in danes je čas, da nekoliko razbijemo monoton vsakdanjik. V aktivu športa smo vam pripravili zanimive vaje in igre, ki so namenjene temu, da nekoliko pozabite na šolske obremenitve in se zabavate s svojimi bližnjimi.

Športni dan bo razdeljen na **tri sklope**: *gibalne igre, naredi si sam in kviz*. Vsak izmed sklopov traja **eno uro**, po koncu vsakega pa si privoščite **15 minut počitka** (pijača, malica, osvežitev,...).

Mlajši učenci (1 – 3. razred) bodo pri izvedbi nalog verjetno potrebovali nekoliko več pomoči s strani svojih bližnjih. Vsekakor pa tudi pri starejših učencih družba in sodelovanje nista prepovedana. Na koncu koncev je cilj današnjega športnega dne druženje in zabava.

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

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

Metodična enota: Gibalne igre

Učna ura: št. 1

- **Navodila za delo:**
- Oblecite udobna oblačila in najдите primeren kotichek za vadbo
- Če imate, si prinesite vadbeno podlago oz. blazino, brisačo in vodo.
- **Uvodni del:**
- Telo bomo ogreli z živalskim gibanjem in posnemanjem. Najdi si par (oče, mama, brat, sestra, ...) in na računalniku predvajaj naslednjo pesem (lahko tudi poljubno;): https://www.youtube.com/watch?v=VT6PAR_k_a0&t=35s. Tvoja naloga je, da se spomniš čim več različnih živali in posnemaš njihovo gibanje. Tvoj par postane »papiga« in ponavlja za tabo. Če se zmoti mora narediti 5 počepov. Po koncu pesmi vlogi zamenjata. Poskusi posnemati živali, ki se plazijo, skačejo, letijo, hitro tečejo, ... Bodi čim bolj nazoren. Če imaš težave s posnemanjem si lahko pomagaš z naslednjim videom: <https://www.youtube.com/watch?v=26guG6wr5so>.
- **Glavni del:**
- Učenci se sami, skupaj s starši ali z drugimi družinskimi člani preizkusijo v igri »človek zmigaj se«. Potrebujete kocko in že lahko začnete z igro s pravili kot pri igri »človek ne jezi se«. Igralcev je lahko več ali pa se igrajo sami in na zabaven način naredijo nalogo za šport.
- Igra se z dvema figuricama, s katerima moraš priti do cilja. Kolikor pik vržeš, za toliko polj se premakneš naprej. Ko prideš na določeno polje z vajo, jo naredi tolikokrat, kolikor piše v navodilu. Če imaš možnost namizno igro natisni, če ne jo prepiši na list papirja.



- Zaključni del:

- Za zaključek bomo znova posnemali živali. Tokrat je na vrsti čaplja. Kot veste čaplja veliko časa v vodi stoji samo na eni nogi. To pa zato, da ohranjajo telesno temperaturo. Torej ena noga se greje, z drugo pa stoji v vodi. Kakorkoli, za zaključek se boste spremenili v čaplje. Zapri boste oči, eno nogo pokrčili in stali zgolj na eni. Poskusi prešteti do 60 brez da stopiš na tla. Nogi nato še zamenjaj. Če ti gre dobro »od nog« se lahko še dvigneš na prste ali pa spreminjaš položaj noge, ki je v zraku.



- S tem je prvi del vadbe končan. Vzemi si 15 minut počitka in se vidimo »spodaj«;)

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

Metodična enota: »Naredi sam«

Učna ura: št. 2

- **Navodila za delo:**
 - Oblecite udobna oblačila in najдите primeren kotiček za vadbo
 - Če imate, si prinesite vadbena podlago oz. blazino, brisačo in vodo.
-
- **Uvodni del:**
 - Ogreti smo že, zato bomo tokratni uvodni del namenili pripravi pripomočkov.
 - 1. igra: potrebuješ bodisi trak, vrv, elastiko.
 - 2. igra: list papirja, svinčnik, 5 tvojih najljubših igrač.
 - 3. igra: bodisi koš za smeti, perilo, lonec, žogico (lahko si jo narediš tudi samiz papirja in selotejpa) ali nogavice in nekaj knjig.
-
- **Glavni del:**
 - **1. igra:** nekje v stanovanju svojemu paru (lahko vas je tudi več) naredi ultra težek »laserski« labirint. Trakove napni na čim več različnih načinov tako, da se bo moral tvoj par plaziti, skakati in temeljito razmisliti kako ga premagati, brez da se dotakne vrvi. Če se jo dotakne mora na začetek. Lahko določiš število poskusov in čas v katerem mora biti labirint premagan.
Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=LbE-fsXTYno>.
 - **2. igra:** v svojem stanovanju najdi dobra skrivalna mesta in tja skrij svojih 5 najljubših igrač. Nato na list papirja nariši zemljevid svojega stanovanja in mesta kjer so igrače skrite. Svojemu pomočniku določi čas v katerem mora nalogo opraviti in ... akcija! Igro se lahko igraš tudi na način, da namesto zemljevida uporabljaš besedi toplo in hladno. Ko se bliža igrači govoriš toplo, ko se oddaljuje hladno.
 - **3. igra: a.)** na tla zaporedoma postaviš nekaj knjig, ki bodo služile kot poligon. Na tla ali stol postaviš koš za perilo (ali karkoli že uporabljaš) in vzameš žogico. V eni minuti poskusiš zadeti čim več košev, s tem da moraš po vsakem metu opraviti tudi s poligonom. Imaš 3 poskuse po eno minuto, šteje se najboljši rezultat.
Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=0FECPDuKeD8>.
 - **b.)** na tla si postaviš vadbena podlago in si pripraviš 10 parov nogavic. Koš za perilo je še vedno na tleh oz. na stolu. Naloga je da pri vsakem metu narediš zraven še upogib trupa (trebušnjak). Imaš 3 poskuse po 1 minuto. Šteje se najboljši rezultat.
Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=IRkNsh8tvaY>
-
- **Zaključni del:**
 - za konec pospravi vse stvari, ki si jih razmetal/a, da ne bo mama jezna 😊
 - končali smo drugi del. 15 minut pavze, potem pa dirkamo do konca.

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

Metodična enota: Kviz

Učna ura: št. 3

Navodila za delo:

- z aktivnim delom športnega dne si zaključil. Sedaj se udobno namesti za računalnik, kjer bomo v uvodu videli nekatere izmed največjih slovenskih športnih uspehov in športnikov, v glavnem delu pa reševali športni kviz.

- **Uvodni del:**

- Posnetek 1(»Venček« slovenskih športnih uspehov):

<https://www.youtube.com/watch?v=sQ80QKH2E-4>

- Posnetek 2(slovenski športniki):

<https://www.youtube.com/watch?v=ol-PrZf-LzY>

- **Glavni del:**

- Učencem 1., 2. in 3. razred lahko pomagajo starši.

Kviz: https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/sport_kviz/sportni_kviz.htm

- **Zaključni del:**

- Na koncu je čas za sproščanje. Opravi raztezanje. Ko ga končaš, se vsaj za 5 minut uleži na tla, zapri oči in z mislimi potuj skozi telo, ter ga poskušaj čim bolj umiriti.

- Posnetek: <https://www.youtube.com/watch?v=xELgfiXSw-s&t=217s>

- Naš športni dan je s tem zaključen. Upam, da je bilo zabavno. V naslednjih dneh pa le vestno za knjige, ne obupaj, potrudi se. Kmalu bo vsega tega konec in se bomo znova videli v šoli ter se družili ob zanimivih športnih dogodivščinah.

- Srečno!

Vaš aktiv športa