



OSNOVNA ŠOLA
BRINJE GROSUPLJE
Ljubljanska cesta 40a, 1290 Grosuplje
Tel.: 01/786 68 70
e-pošta: os.brinje-grosuplje@guest.arnes.si
www.os-brinje.si



ŠPORTNI DAN

POHOD Z GOZDNO OLIMPIJADO

za učence 4. razreda

TEMA: POHODNIŠTVO, SKRB ZA ZDRAVJE, VAJE ZA RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI

DATUM: ČETRTEK, 28. 5. 2020 oz. dan po izbiri (do vključno 7. 6. 2020)

Dragi učenci!

Ker naše šolanje še vedno poteka na daljavo, smo vam učiteljice pripravile navodila za izvedbo športnega dne, ki ga zaradi varnosti izvedete v družbi svojih staršev ali odraslih spremljevalcev. Čeprav smo za izvedbo športnega dne določile četrtek, 25. 5. 2020, ga lahko izvedete v času, ki je najbolj primeren za vas in vaše družinske člane. Končni termin izvedbe je **7. 6. 2020**.

Prosimo, da se držite splošnih navodil:

- Izogibate se javnih površin in stikom z vsemi, ki niso člani vaše družine.
- Telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb.
- Bodite primerno oblečeni in obuti.
- Pijte tekočino.
- Poslušajte svoje telo (ne pretiravajte).
- Primerno pripravite prostor za vadbo: odstranite vse nevarne, ostre predmete...
- Bodite previdni tudi z vsem orodjem, ki ga boste uporabljali.
- V gozdu bodite še posebej pozorni na podrta drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh, mokra tla in spolzka debla...
- Ne pozabite se zaščititi pred klopi! Ko se vrnete iz gozda, se stuširajte, preoblecite in pregledajte.
- Večino vaj lahko izvedete sami. Če česa ne zmorete sami, vam lahko pomagajo drugi člani družine, lahko pa kakšno vajo tudi izpustite. Izogibajte se plezanja na višini.

Ker je športni dan obvezna aktivnost za vse učence, vas prosimo, da razredničarki do 7. 6. 2020 posredujete vsaj tri fotografije (iz vsakega dela po eno) in izpolnjen vprašalnik, ki je na koncu navodil. Šele s tem ste opravili nalogo.

Upamo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč.

Športni dan je razdeljen na tri dele:

1. PRIPRAVA ZDRAVEGA OBROKA
2. POHOD Z GOZDNO OLIMPIJADO
3. USTVARJANJE IZ GOZDNEGA MATERIALA

1. PRIPRAVA ZDRAVEGA OBROKA (30-60 min)

Preden se odpravite na pohod, dobro in zdravo zajtrkujte. Med naravoslovnim dnevom, ki smo ga izvedli prejšnji teden, ste se veliko naučili o pripravi zdravega obroka. Sestavili ste tudi jedilnike z zdravimi in raznolikimi sestavinami. Lahko izberete zdrav obrok iz svojega jedilnika in ga čim bolj samostojno pripravite. Glede na letni čas in situacijo pa predlagamo, da pripravite jed iz bezga. Ker ima mnoge zdravilne lastnosti, so ga v preteklosti imenovali »zdravilna skrinjica kmečkih ljudi«. Pomaga pri številnih težavah, od sladkorne bolezni pa do vročine, prehladov in senenih nahodov, celo čisti kri in spodbuja delovanje znojnic.



Vir: BODIEKO. <https://www.bodieko.si/bezeg> (pridobljeno 20. 5. 2020)

Pojdite v naravo in naberite bezgove cvetove. Rastejo v grmih, navadno ob jasah ali na robu gozda. Izogibajte se bližine cest in umetno gnojnih travnikov. Nabirajte mlade cvetove, ki naj ne bodo preveč razcveteni (del cvetkov je lahko še neodprt). Doma cvetove očistite in operite pod tekočo vodo (ne namakajte, da ne uničite vitaminov).

Ostale sestavine si pripravite dan prej.

Recept za 1 osebo:

SESTAVINE:

- 1 jajce,
- 0,5 dl vode,
- 0,5 dl radenske,
- 2 dl mleka,
- 1 žlice olja,
- ščepec soli,
- približno 120 g bele moke,
- nekaj bezgovih cvetov,
- olje za peko.



Vir: BODIEKO. <https://www.bodieko.si/bezgove-palacinke-2> (Pridobljeno 20. 5. 2020)

PRIPRAVA: Vse sestavine razen moke in bezga damo v posodo in dobro zmešamo. Počasi dodajamo moko. Mešamo toliko časa, da masa postane gladka in primerno gosta. Zatem naj počiva pol ure. Bezgove cvetove s škarjami porežemo na največ 1 cm dolge majhne cvetke. Maso vlijemo na razgreto in namaščeno ponev. Na maso potresemo bezgove cvetke. Pečemo na obeh straneh. Palačinka naj bo nekoliko debelejša kot običajno, da se cvetki lahko potopijo vanjo. Obilo užitkov pri pripravi in dober tek!

FOTOGRAFIJO PRIPRAVLJENEGA OBROKA POŠLJI UČITELJICI PO ELEKTRONSKI POŠTI.

2. POHOD Z GOZDNO OLIMPIJADO (1 – 2 uri)

Oblecite in obujte se primerno za pohod, imejte več plasti oblačil, da se lahko slečete, ko vam bo toplo in nazaj oblečete, ko se ohlajate. V nahrbtnik si pripravite pijačo, lahko tudi kakšen posladek. S sabo vzemite tudi vrečko, v katero boste nabrali odpadni gozdni material: storže, dele lubja, veje, posušeno listje, zanimive kamne, mah...

Za cilj pohoda si izberite gozd, ki je čim bolj razgiban, kjer boste našli tudi kakšen štor, podrto drevo in podobno. Priporočamo vsaj pol ure pohoda v eno smer. Predlagamo, da obiščete gozdno učno pot na Koščakovem hribu, kjer je pripravljenih že veliko rekvizitov za izvajanje aktivnosti. Pot je označena z rdečimi in rumenimi sovicami. Del poti smo prehodili na tehniškem dnevu Orientacija. Več o gozdni poti si lahko preberete na [šolski spletni strani](#).

Pomembno je, da spoštujemo naravo, kar pomeni, da vse smeti odnesemo s sabo domov, ne vznemirjamo živali, ne uničujemo rastlinja, spoštujemo tudi zasebno lastnino.

Na poti ne pozabite opazovati prebujanja narave, ptičjega petja, lepote okolice. Kar najdete zanimivega na poti, spravite v vrečko. Pri tem ne trgajte listov in cvetov, ne lomite vej in ne poškodujte lubja dreves.

Ko najdete primeren prostor v/ob gozdu, se najprej ogrejete.

OGREVALNE VAJE PRED IZVEDBO GOZDNE OLIMPIJADE (15 min)



Vir: Spletišče OŠ Cirkulane – Zavrč. <https://www.cirkulane-zavrc.si/2020/04/03/sportni-dan-na-daljavo/> (Pridobljeno 20. 5. 2020)

GOZDNA OLIMPIJADA

Gozdna olimpijada je sestavljena iz dveh disciplin: gozdne gimnastike in gozdne atletike. Med obema disciplinama naredi krajši odmor in se osveži s požirkom vode.

Predlog vaj za izvedbo gozdne olimpijade si lahko ogledaš na povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=DW-UGlepWBM>









Lahko pa izvedeš spodaj prikazane vaje. Izbiraj med vajami, ki jih lahko varno izvajaš. Pazi, da se ne spotakneš ali ne spodsneš na mokrih tleh. Ne pozabi, da so v gozdu tudi drugi obiskovalci. Pred metanjem vedno preveri, da ni pred tabo nikogar.

PROSI STARŠA, DA TE FOTOGRAFIRA MED IZVAJANJEM ZANIMIVE VAJE. FOTOGRAFIJO UČITELJICI PO ELEKTRONSKI POŠTI.

1. GOZDNA GIMNASTIKA (15 minut)

<p>HOJA PO DEBLU: Naprej, nazaj,...</p> 	<p>Poizkusi še kakšen obrat, prednoženje, zajemanje..</p> 	<p>...naredi lastovko...</p> 	<p>...splazi se pod deblom (5 x)...</p> 
<p>...naredi sklece v opori (10 x)...</p> 		<p>...spezaj po deblu v opori na rokah...</p> 	<p>...v položaj stoje na rokah (samo za spretnjše)...</p> 
<p>...sonožno preskakuj debljo v opori na rokah...</p> 	<p>... v opori na rokah se plazi po deblu...</p> 		

2. GOZDNA ATLETIKA (15 min)

<p>...tek okoli drevesa 30 sekund v vsako smer...</p> 	<p>...izziv: v 1 min se dotakni čim več dreves...</p> 	
<p>...skoči in dotakni se najvišje veje, ki jo dosežeš...</p> 	<p>...5 x iz štora ali debela skoči v globino...</p> 	<p>...5 x preskoči deblo...</p> 
<p>...vrži storž čim dje... ...poišči pajico in jo meži kot kopje... najprej z mesta, potem z zaletom...</p> 		
<p>...poišči kamen in ga suni čim dje...</p> 		<p>...z objemom drevesa se zahvali gozdu...</p> 

3. USTVARJANJE IZ GOZNEGA MATERIALA (1 ura)

Pri ustvarjanju izdelkov iz naravnih materialov ti dopuščamo veliko svobode. Delaš lahko zunaj ali notri na ravni podlagi.

Nekaj idej: ustvari napis na temo zdravega življenja, ustvari številke ali račune, okraske, venčke, živali... Uporabi raznovrstne pripomočke in predvsem veliko domišljije.

FOTOGRAFIJO IZDELKA POŠLI UČITELJICI PO ELEKTRONSKI POŠTI.



ZA ZAKLJUČEK ŠPORTNEGA DNE REŠI ŠE KRATEK KVIZ NA POVEZAVI:

<https://forms.gle/6r3N1nbbaoWh6WCN7>