

# OŠ Toneta Čufarja Jesenice



**RAZRED:** 1.– 9.

**DATUM:** četrtek, 23. 4. 2020

**TEMA:** POHODNIŠTVO, VAJE ZA GIBALNE SPOSOBNOSTI, SKRB ZA ZDRAVJE

**MEDPREDMETNO POVEZOVANJE:** LUM

## **Dragi starši in učenci!**

Pouk na daljavo je nekaj novega, tako za vas, kot tudi za nas učitelje. Trudimo se vam pripraviti aktivnosti na domu, ki bi nadomestile delo v šoli. Odločili smo se za športni dan na daljavo, ki ga lahko izvedete danes ali na kak drug primeren dan.

Športni dan bomo razdelili na dva dela: **POHOD Z DODATNIMI NALOGAMI V GOZDU, AKTIVNOSTI DOMA.**

Prosimo, da se držite splošnih navodil, ki veljajo v času epidemije – izogibanje javnih površin, stiku z vsemi, ki niso člani vaše družine, gibanje na področju svoje občine. Kot pa velja za vse športne aktivnosti, je pomembno predvsem to, da telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, pijte dovolj tekočine, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte), prostor naj bo primeren za vadbo (odstranite vse nevarne, ostre predmete ...). V gozdu še posebej bodite pozorni na podrtá drevesa, suhe veje, ki lahko padejo, ovire na tleh ... **Zbudili so se tudi klopi, zato poskrbite za zaščito.** Za učence od 1. do 6. razreda je **OBVEZNA prisotnost odrasle osebe** v vseh fazah športnega dne, pri učencih tretjega triletja pa priporočljiva, zato lahko športni dan izvedete tudi popoldan, če so starši dopoldne v službi.

Večino vaj lahko izvedete vsi učenci, seveda vam lahko (če ne zmorete sami) pomagajo drugi člani družine, lahko pa tudi kakšno vajo izpustite. Izogibajte se plezanja na višini.

**Razredniki bomo veseli, če nas boste razveselili s kako fotografijo s pohoda!**

Verjamemo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč in boste vsi člani družine uživali v njem. **Ostanite zdravi!**

**Vaši učitelji OŠ Toneta Čufarja Jesenice**

**p. s. Za morebitna dodatna vprašanja se obrnite na športne pedagoge ali razrednike.**

**POHOD** – pripravili smo vam več predlogov za pohod, izberite tistega, ki je v bližini vašega doma, ali po izbiri!!!

Preden se odpravite na pohod, dobro in zdravo zajtrkujte. Oblecite in obujte se primerno za pohod. Na sebi imejte več plasti, da se lahko, ko vam bo toplo, slečete, in ko se ohlajate, nazaj oblečete. V nahrbtnik dajte pijačo, lahko tudi posladek.

Pomembno je, da spoštujete naravo, kar pomeni, da vse smeti odnesete s seboj domov, ne vznemirjate živali, ne uničujete rastlinja in spoštujete privatno lastnino.

Na poti ne pozabite opazovati prebujanja narave, ptičjega petja, lepote domačega kraja ...

Ko najdete primeren prostor v/ob gozdu, se najprej ogrejte. Izberite vaje, ki jih že poznate.

**POHOD 1: ŠOLA–MÉRCA–ŠOLA/4 km, 1 ura 15 minut/glej priponko (prikaz pohoda)**  
<https://www.relive.cc/view/vr63Z5eA8dO> (PRITISNI CTRL IN KLIK)

Pohod se začne pri OŠ Toneta Čufarja – po Tavčarjevi cesti, mimo cerkve, po razgledni poti do bazena na Ukovi, zavijemo levo navzgor do Merce. Na ravnini pri zajetju vode počijemo, se okrepčamo in opravimo gibalne naloge (glej prilogo), nadaljujemo navkreber po gozdni poti. Ko se pot zravnava, zavijemo levo in nadaljujemo. Pri cerkvi zavijemo rahlo desno, po Murovi in Bokalovi cesti vse do šole, kjer se pohod konča.

**POHOD 2: HRUŠICA–TRIM ŽERJAVEC–HRUŠICA /4,9 km, 1 ura 40 minut/**

<https://www.relive.cc/view/veqzDpYQXBO> (PRITISNI CTRL IN KLIK)

Začetek in cilj pohoda je športno igrišče na Hrušici, nadaljujemo nad železniškim predorom, nekaj malega skozi vas in pridemo na gozdno pot, ki vodi na trim stezo. Na trim stezi lahko med potjo uporabimo samo tista orodja, ki se jih med vadbo ne dotikamo z rokami (poskoki, ravnotežje). Na ravnini se odpočijemo, okrepčamo in opravimo gibalne naloge (glej prilogo). Nadaljujemo pot navzdol do ceste, naprej po njej vse do gozdne poti, ki vodi nazaj proti Hrušici, do cilja našega pohoda.

**POHOD 3: OŠ TONETA ČUFARJA–DEL RUDNE POTI – ZGORNJE PEJCE – ŽERJAVEC–TRIM STEZA–OŠ TONETA ČUFARJA /4,1 km, 1 ura 35 minut/**

<https://www.relive.cc/view/v1OwMnyg8Xq> (PRITISNI CTRL IN KLIK)

Štart in cilj pohoda sta pred šolo. Pot nas vodi po Tavčarjevi cesti, pri Kosovi graščini zavijemo na Murovo, sledimo oznakam na tleh/rudna pot/. Nad vasjo zavijemo v gozd, pot je nekoliko bolj strma, zato previdnost ne bo odveč. Pri drugi kapelici se ustavimo, se malo okrepčamo, lahko opravimo tudi kakšno nalogo, ki smo vam jih pripravili v navodilih. Nadaljujemo po poti, ki pelje proti zgornjim Pejcam, na koncu zaselka se spustimo po cesti proti Žerjavcu in naprej na trim stezo. Pohod se konča pred šolo Toneta Čufarja.

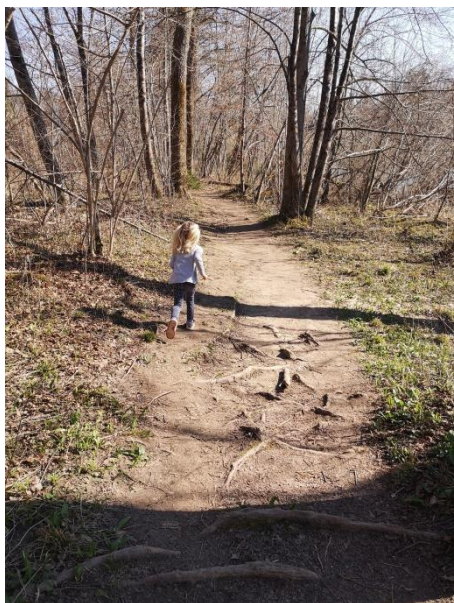
**POHOD 4: PLANINA POD GOLICO–ČRNI VRH–ŠPANOV VRH–PLANINA POD GOLICO/4,6 km, 2 uri 8 minut/**

<https://www.relive.cc/view/vevYVW1JDyO> (PRITISNI CTRL IN KLIK)

Štart in cilj pohoda Planina pod Golico (Pr' Čop). Mimo kmetije Uric te vodi pot do Črnega vrha. Po kratkem postanku nadaljuješ pot po desni strani mimo vikendov vse do zgornje postaje žičnice Španovega vrha. Tu si privošči malo več počitka, malo okrepčila, lahko opraviš kakšno nalogo, ki si jih dobil v navodilih. Vračaš se po poti levo za žičnico navzdol, mimo Črnega vrha vse do vasi Planina pod Golico.

## GIBALNE NALOGE:

Pred pohodom (sprehodom) naredi raztezne gimnastične vaje:



Zasuki z glavo v desno in levo stran (10-krat)

Kroženje z obema rokama naprej (10-krat)

Kroženje z obema rokama nazaj (10-krat)

Kroženje z boki (10-krat)

Izpadni korak – (vsaka noga 5-krat)

Zamahi z nogo naprej (nasprotna noga –  
nasprotna roka – z vsako nogo 5-krat)

Kroženje z zapestji in gležnji

Po opravljenih gimnastičnih vajah nadaljuj pot. Če med potjo najdeš kakšno podrto deblo, ga izkoristi za:

- hojo naprej
- hojo nazaj
- hojo vzvratno
- hojo po prstih naprej
- hojo po prstih nazaj
- razovko (lastovko)



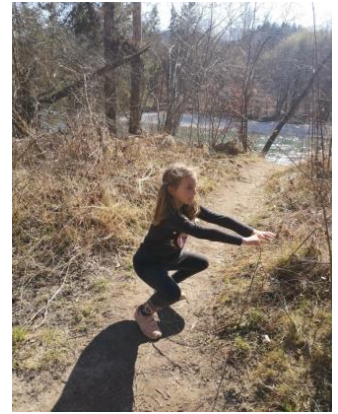
Na primernem kraju se ustavi, občuduj naravo in naredi:

- 10 počepov

Če med potjo najdeš kakšno klop (lahko tudi hlod, stopnico ali večji stabilen kamen):

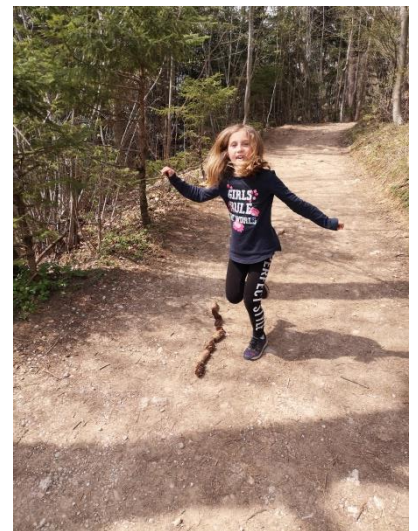
- izmenično stopaj na klop 1 minuto

- spuščaj roke ob klopi 8-krat



Poberi storže, postavi jih v ravno črto in:

- hodi po storžih (naprej, nazaj, vzvratno ...)



- skači z ene noge na drugo (smučarski skoki) čez storže (10-krat)

- skači z L in D nogo čez storže (5–10-krat)

- ciljaj drevesno deblo s slabšo in boljšo roko (1-krat ciljaj debelejšše, 1-krat tanjše drevo)



- skači čez klop ali hlod z oporo rok na klopi (hlodu) 10-krat



- sonožno skači na stopnico, hlod, nizek štor ... 10-krat



- kroži z rokami v odročenu naprej 10-krat  
(v rokah drži storže, plastenko s pijačo ...)



- kroži z rokami v predročenu navzven 10-krat



### DELO DOMA:

- Med pohodi po gozdu smo vas povabili, da opazujete naravo, živali v gozdu, gozdno cvetje. S tal lahko pobereite storž, del skorje, naberete pomladno cvetje. Pripravili smo vam nekaj idej, kaj vse je možno narediti. Vi pa nam pošljite sliko kakšne gibalne naloge, ki ste jo izvedli, ali izdelek, ki ste ga ustvarili.





- Učitelji iz CŠOD so nam poslali zanimive možnosti, kako se naučiti raznih veščin. V spodnjem posnetku boste našli napotke, kako se naučiti osnovnih vozlov.

<https://www.youtube.com/watch?v=rpb2veGFc4c&feature=youtu.be> (VOZLI)