

DELO NA DALJAVO

ŠPORTNI DAN ZA PRVOŠOLCE

POHOD Z ZABAVNIMI IGRAMI



ČETRTEK, 14. 5. 2020

PRVOŠOLCI, DANES JE DAN ZA GIBANJE IN
SPROSTITEV.

LAHKO SE ODPRAVITE NA POHOD. ŽELIMO SI, DA
MOTIVIRATE TUDI VAŠE STARŠE IN OSTALE
DRUŽINSKE ČLANE, DA SE VAM PRIDRUŽIJO.

ŠPORTNI DAN LAHKO IZVEDETE TUDI POPOLDAN
ALI PA OB KONCU TEDNA.



POHODNA POT

NAJPREJ SE MORATE DOGOVORITI IN DOLOČITI
POHODNO POT. HOJA NAJ TRAJA VSAJ 2 URI.

IZOGIBAJTE SE JAVNIM POVRŠINAM IN RAJE
NAČRTUJTE POHOD V NARAVO.

VEDETI MORAMO, DA NI NEPOMEMBNO, KJE
HODIMO. PRI IZBIRI UPOŠTEVAJTE KAKOVOST TAL.
ASFALTNE IN BETONIRANE POVRŠINE SO MANJ
PRIMERNE. ZA DOBRE POTI SO ZNAČILNI: PROŽNA
TLA, DELNO PO RAVNEM, DELNO PO VALOVITEM
SVETU, BREZ MOTORNEGA PROMETA, SVEŽ ZRAK.
MOREBITNE DREVESNE KORENINE NAS NE SMEJO
MOTITI, IZKORISTIMO JIH ZA KREPITEV GLEŽNJEV.
ZA HOJO SO NAJBOLJŠA POTA V GOZDOVIH IN
PARKIH, PONEKOD OB REKAH ALI POTOKIH.

OPREMA



OBLAČILA ZA HOJO MORAJO BITI UDOBNA IN UČINKOVITA. TAKO OBLAČILA KOT OBUTEV NAS MORAJO ŠČITITI PRED MRAZOM, VLAGO IN HKRATI OMOGOČITI ZRAČENJE. PRI OBUTVI BODIMO POZORNI PREDVSEM NA OBLIKOVANOST PODPLATA, KI NAJ OMOGOČA DOBRO OPRIJEMANJE PODLAGE.

V NAHRBTNIK SI DAJTE PIJAČO – VODO IN TUDI KAKŠEN ZDRAV PRIGRIZEK.

SVETUJEMO VAM ŠE DODATNA OBLAČILA (MAJICA S KRATKIMI ROKAVI IN NOGAVIČKE), DA SE LAHKO PREOBLEČETE, ČE BO POTREBNO.

HOJA – ZDRAVJE V KORAKIH



HOJA JE NAJBOLJ PREPROST NAČIN GIBANJA IN PRAV ZATO TUDI NAJBOLJ PRIJETNA VADBA ZA IZBOLJŠANJE TELESNEGA IN DUŠEVNEGA POČUTJA. NAČRTNA IN REDNA VADBA HOJE NAMREČ PRIPOMORE K UČINKOVITEJŠEMU UMSKEMU IN TELESNEMU DELU.

HOJA (ČE TRAJA VSAJ POL URE ALI VEČ) JE ENA IZMED NAJBOLJ PRIMERNIH IN UČINKOVITIH OBLIK VADBE ZA VZDRŽLJIVOST NAŠEGA TELESA.

VPLIVA NA DELOVANJE SRCA, OŽILJE OSTAJA PROŽNO, OKREPIJO SE TUDI DIHALNE MIŠICE.

PRI HOJI DELUJE IN SODELUJE KAR 54 VEČJIH IN MANJŠIH MIŠIC. TO SO PREDVSEM MIŠICE SPODNJIH OKONČIN – NAŠIH NOG. HOJA IMA UGODNE VPLIVE TUDI NA GIBLJIVOST SKLEPOV.

ZABAVNE IGRE



MED TO NAJBOLJ NARAVNO OBLIKO GIBANJA SE NAJHITREJE SPROSTIMO IN UŽIVAMO V PROSTOSTI NARAVNEGA OKOLJA.

POHOD SI LAHKO POPESTRITE TUDI Z ZABAVNIMI IGRAMI. IGRE LAHKO IZVAJATE OB POSTANKIH.

- ❖ ISKANJE ZAKLADA, MOGOČE SKRITEGA SPOROČILA ALI SADEŽA.
- ❖ PRISLUHNIMO NARAVI, KOLIKO RAZLIČNIH ZVOKOV SLIŠIMO.
- ❖ GIBALNO LAHKO OPONAŠAMO ŽIVALI ALI, ZAKAJ NE, ČRKE, KI SMO JIH SPOZNALI.

❖ PREMAGOVANJE OVIR, PRESKAKOVANJE POTOČKA, VEJ NA TLEH.

❖ PREŠTEVANJE DREVES, OBJEMANJE DEBLA, PLEZANJE V NIŽJE KROŠNJE.

❖ IGRA »KAJ BI BIL, ČE BI BIL«: VSAK NAJ POVE, KAJ BI BIL, ČE BI BIL NPR. SADJE, POTEM ZELENJAVA, IGRAČA, BARVA, AVTOMOBIL ... IGRA PONUJA VELIKO MOŽNOSTI.



❖ IGRA: »VIDIM NEKAJ, ČESAR TI NE VIDIŠ«. EDEN SI POIŠČE DOLOČEN PREDMET IN REČE: »VIDIM NEKAJ, ČESAR TI NE VIDIŠ, IN TO JE ... RUMENE BARVE.« VSI POSKUŠAJO UGOTOVITI, KAJ BI TO LAHKO BILO NPR: CVETLICA, LISTEK,...

❖ LAHKO SE ZABAVAŠ TUDI Z ZABAVNO ŠPORTNO ABECEDO – PRILOŽEN LIST. NAREDITE GIBALNE VAJE ZA PRVE ČRKE IMEN DRUŽINSKIH ČLANOV, KI SO NA POHODU.

PRIPOROČILA

PREDEN SE ODPRAVITE NA POHOD, DOBRO IN ZDRAVO ZAJTRKUJTE (če je to dopoldan).

POMEMBNO JE, DA SPOŠTUJEMO NARAVO, KAR POMENI, DA VSE SMETI ODNESETE S SEBOJ DOMOV. NE VZNEMIRJAJTE ŽIVALIC, NE UNIČUJTE RASTLINJA IN SPOŠTUJTE PRIVATNO LASTNINO.

ŽELIMO VAM OBILO SPROSTITVE IN VESELEGA POHODNIŠTVA V NARAVI.



ŠPORTNA ABECEDA ZA PRVOŠOLCE

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| G - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| D - hoja naprej v čepu (5 metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| E - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | S - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako ного | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov) | |

LAHKO NAREDITE GIBALNE VAJE
ZA ČRKE SVOJEGA IMENA,
ZA PRVE ČRKE IMEN DRUŽINSKIH ČLANOV ALI
ŽIVALIC IN RASTLIN, KI JIH OPAZIŠ NA
POHODU.

