



ŠPORTNI DAN POHOD

Pripravila: Nina Baronik
Maj, 2020



Drage učenke, dragi učenci in spoštovani starši!

Pa se ob delu na daljavo odpravimo še na
športni dan - na pohod z družino v naravo.

**Želimo, da ste učenci vi tisti, ki boste motivirali
ostale člane družine in jih spodbudili, da se
vam pridružijo na športnem dnevu 😊.**



Kdaj: izberite si dan med
petkom 22. in nedeljo
24. 5. 2020

Kam: na pohod v naravo



Kot velja za vse športne aktivnosti je pomembno predvsem sledeče:

- bodite gibalno aktivni samo, če ste zdravi in brez poškodb,
- bodite primerno oblečeni in obuti,
- pijte tekočino in
- poslušajte svoje telo (ne pretiravajte).

Če ste si zamislili pot, ki vodi po gozdu, bodite pozorni na:

- podrta drevesa,
- suhe veje, ki lahko padajo,
- spolzko podlago (rosa, listje, veje),
- ovire na tleh ...





Ideje za popestritev pohoda v naravo – kakšno izberi in izvedi:

- iskanje naravnih zakladov (zanimiva drevesa, grče, dupline, živali ...),
- prisluhni naravi (koliko različnih zvokov slišiš),
- igra **Vidim, kar ti ne vidiš** in **To je ... npr. rumeno** - sodelujoči ugibajo, kaj oseba vidi (trobentico, regrat ...). Tisti, ki ugame, postavi naslednje vprašanje,
- poligon (preskakovanje potoka, vej na tleh, hoja po podrtem deblu, skok na štor ...),

- nabiranje plodov, vejic, listov - naredite risbico na tleh,



- **ugani drevo** – zapreš oči, nekdo te 2x zavrti, potem pa te počasi, **previdno** odpelje do enega drevesa. To drevo objameš, dobro potipaš, povohaš in si poskušaš vtisniti čim bolj v spomin vse kar si zaznal. Odpelje te nazaj na začetno mesto in odkrije oči. Zdaj pa poskusi ugotoviti pri katerem drevesu si bil.



Fotografiraj tisto dejavnost, ki si si jo izbral – npr. risbico iz naravnih materialov ali naravne zaklade, ki si jih po poti našel. Morda poligon, ki si ga ustvaril. Drevo, ki si ga ugibal itd.

... in pošlji po mailu ali daj v na našo stran – Nasmehni se, 4. b.



Srečno in uživajte!

**KAKŠEN OBCUTEK
IMA NARAVA ...**

Vse je uglaseno,
nič ni preglasno, nič moteče ...
Melodija gozdnih tal -
kakšna terapija,
če še pada rahel dež.

Nastja K.
Positive Misli - <http://pozitivnemisli.com>

The graphic features a warm, golden-brown background with scattered autumn leaves in shades of orange, red, and yellow. Two large, bright yellow sunflowers with dark centers are positioned at the top corners. The text is centered and framed by a thin white border. At the bottom, there is a signature and a website URL.