

ŠPORTNI DAN

Ponedeljek, 11.5.2020 **ŠPORTNI DAN LAHKO IZVEDETE KATERI KOLI DAN IN KATERI KOLI DEL DNEVA, KO JE LEPO VREME IN USKLADITE URNIK DELA CELOTNE DRUŽINE.**

Vemo, da ste aktivni. **Kaj podobnega ste že izvedli, morda dobite kakšno idejo in jo izvedete z družino.** Prav zato vam pripravljamo tudi vsebine in navodila za športni dan. Tokrat boste morali prevzeti vajeti v svoje roke. Če smo se običajno odpravili na športni dan s sošolci pa pojdimo tokrat z družino. Vsi potrebujemo gibanje za ohranitev zdravja in kondicije. Tudi, če delamo fizično, v tovarni, na kmetiji**POTREBUJEMO AKTIVNOSTI ZA SPROSTITEV SPODAJ NA KARTI IMAŠ VRISANE MOŽNE POTI. VERJAMEM, DA BO KOMU PRIŠLA PRAV. NE PRINTAJ NI TEMU NAMENJENO.**

RAZREDI: 5. razred

VODJA: TI

SODELUJOČI UČENCI: sestra, brat, ata, mama (člani DRUŽINE)

PREHRANA: Malica iz nahrbtnika, čaj kot napitek.

VSEBINA: Planinski pohod

CILJI: Razvijanje pozitivnega čustva do gibanja v naravi, spoznavanje vrhov in krajine v okolici kraja, seznanjanje s planinskimi veščinami.

Dodatna oprema: zaščita proti klopotom.

MOŽNI CILJI: Skrajni vrh, Sv. Lovrenc(PO CESTI), Petričev hrib, Lipovec, Pivka jama čez Sovič , Javornik, Koča Mladika, Baba, Sv. Trojica, Kalič, Jelovica, Rakitnik z Grmačo

Hruševci in ostale vasi: Čermelice skozi Rakulik, Gradišče v Šmihelu, Cerkev

Sv.Brica.....,Predjamski grad

Tudi mi se pripravimo že dan prej. Ta priprava bo zdaj vaša. Nahrbtnik in oprema v njemPoglej spisek, ki je v obliki slike in obkljukaj opremo, ki je potrebna za enodnevni izlet v hribe (NARAVO).



Kdaj bi potreboval vso našteto opremo? Odgovor napiši pod sliko na cilju,

Načrtovanje prehrane bo vključeno v naravoslovne predmete kjer boste dobili navodila.

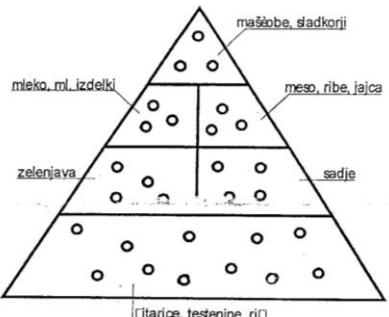
Dan:

Zapišite vse, kar pojeste v Š dnevu.
Nato izpolnite polja v piramidi za vsak obrok, ki ste ga pojedli iz posamezne skupine.

Zajtrk

.....

.....



Malica

.....

.....

Voda

.....

.....

Nekaj odgovorov na zastavljenega

vprašanja najdeš že v gradivu.

PRIMER OPISA SAMO V POMOČ PRI RAZMIŠLJANJU

Izlet na Lovrenc (1019 m)

Lovrenc je hrib nad vasjo Studeno pri Postojni ter spada v sklop hribovitega območja Podgora. Visok je že nad 1000 metrov ter ponuja lep razgled proti Postojni. Tik pod vrhom se nahaja znamenita obnovljena cerkev Sv. Lovrenca.

Datum :

Način prevoza : PEŠ, kolo, avto, avtobus.....

Opis izleta:

Z avtom gremo do parkirišča v Studenem. Nadaljevali bomo peš po markirani, ne preveč strmi poti do vrha Lovrenca, kjer se bomo vpisali v vpisno knjigo ter ožigosali naše planinske dnevниke. Pri cerkvi pod vrhom bomo naredili počitek z malico ter kakšno družabno igrico (rusti ša ša☺,...).

Nazaj se bomo vračali po drugi poti. Po cesti proti vasi Studeno, od koder bomo odšli proti vasi Beljsko oz. Beljski žagi, kjer nas bo čakal  ata z avtom.

Predviden čas hoje: skupaj približno 3 ure

Hrana in pijača: po lastni izbiri iz nahrbtnika (sendviči, kakšna čokolada ali bombon, pijača)

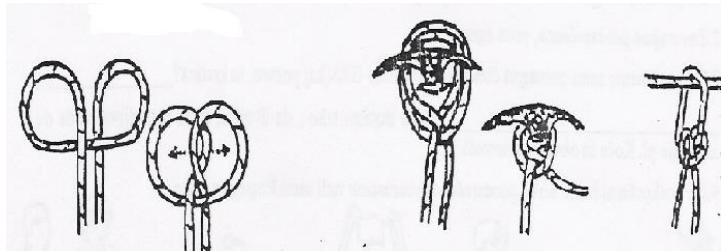
Oprema:

Obvezno nahrbtnik (lahko tudi šolski), planinski čevlji ali **visoki zimski čevlji z profiliranim podplatom**, obvezno dolge hlače, vetrovka, pelerina, rezervna majica, topla kapa (za čez ušesa), rokavice.

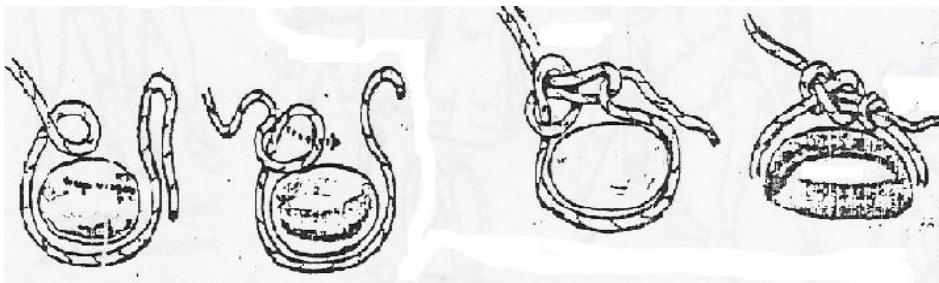
Učenci naj bodo obuti v planinske čevlje ali nepremočljive zimske čevlje z vezalkami. Športne copate (superge) naj imajo le v skrajnem primeru. V nahrbtniku naj imajo tudi rezervno majico kapo in vetrovko. Denar za prevoz bo prispeval ata in ga oddal vodji športnega dne po zaključku športnega dne doma.

Na cilju ali odmoru med hojo, če želiš **LAHKO** družino naučiš kakšen vozel, ki jih mora obvladati planinec in pride prav tudi pri domačih opravilih, ko moramo kaj privezati, napeti kakšno vrv za sušenje perila.... LE POGUMNO

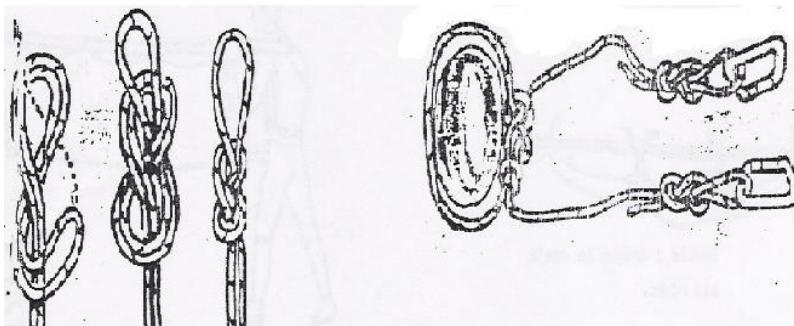
.1.BIČEV VOZEL



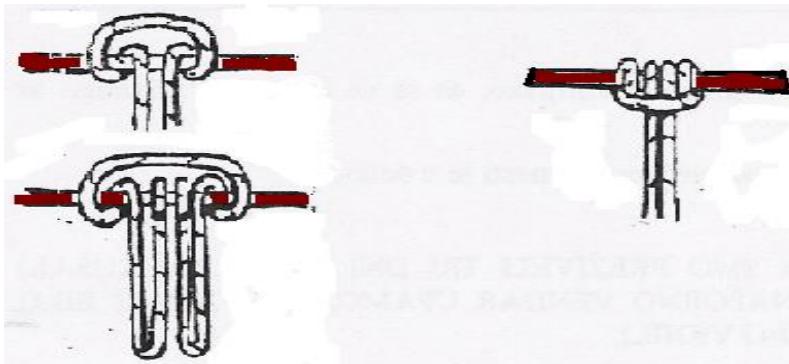
2.NAJLONSKI VOZEL



3.OSMICA

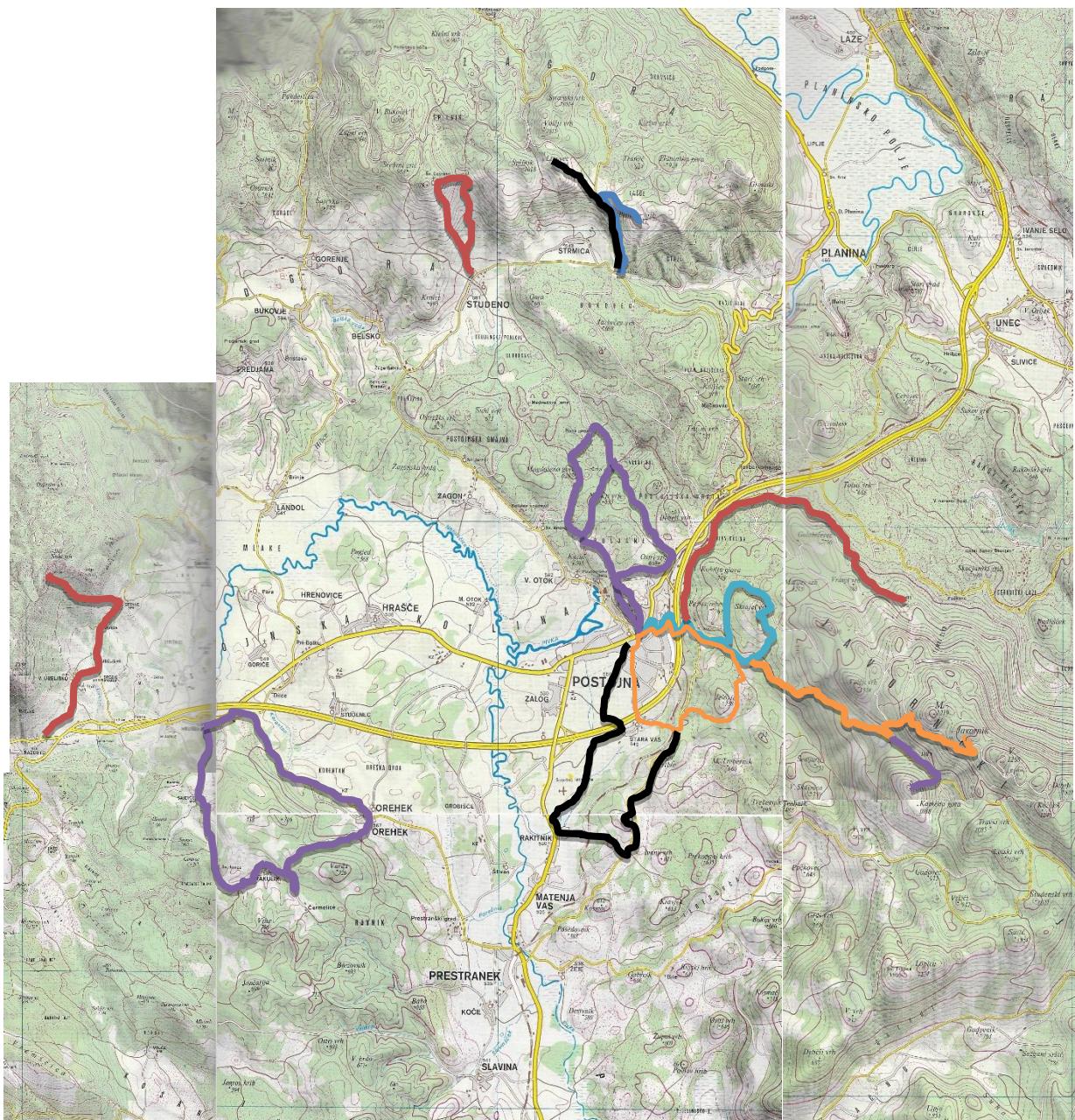


4.PRUSIKOV VOZEL



PRVA POMOČ: Vodja skupine.

V SVOJO galerijo shrani fotografijo na cilju in odgovore na vprašanja. Najbolje da vse skupaj postaviš v word. Tako boste svoje doživetje lažje poslali svojemu učitelju.



NA KARTI IMAŠ VRISANE MOŽNE POTI. VERJAMEM, DA BO KOMU PRIŠLA
PRAV.